ПИСЬМА ЗДОРОВЬЯ

Лечебник

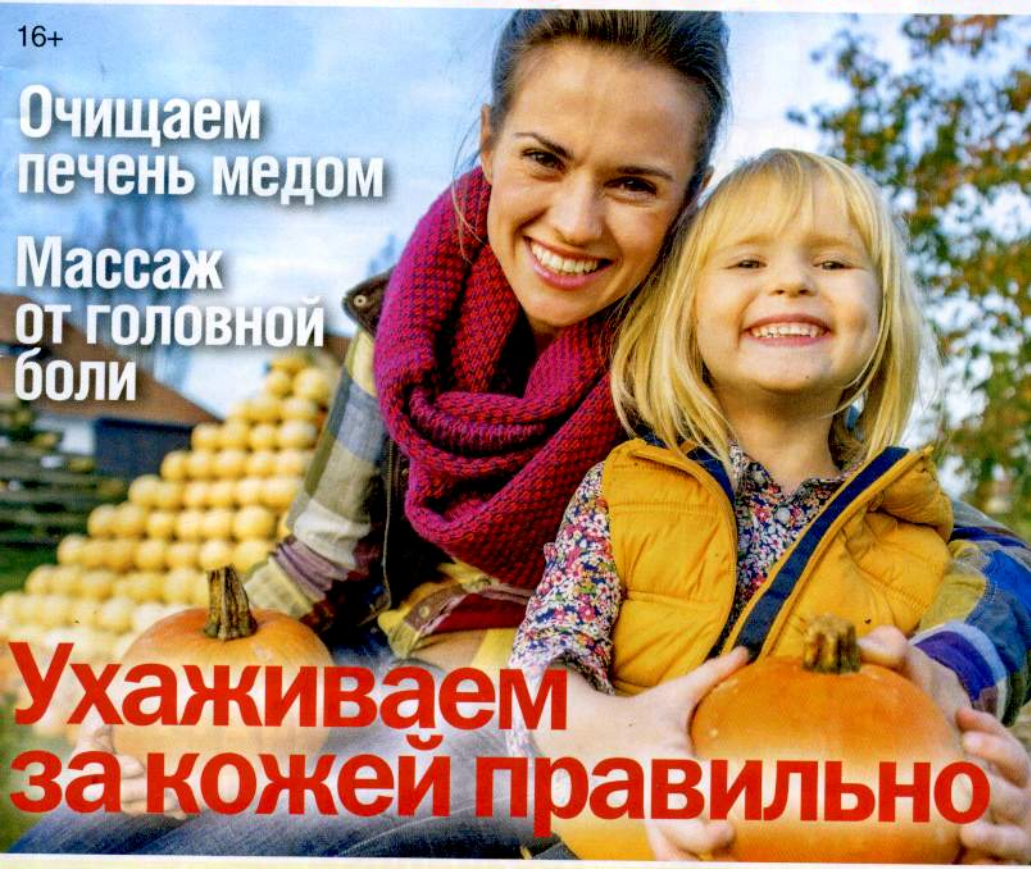
№9 • сентябрь • 2017

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ НА ОКТЯБРЬ

16+

Очищаем печень медом

Массаж от головной боли



Ухаживаем за кожей правильно

подарки природы

Все хвори боятся соли!

еда-лекарство

Целебное варенье из груш

Подпишитесь и не болейте! Индекс: 44192

Самое вкусное в новом журнале!

реклама 16+

Спрашивайте в киосках!

Дорогие читатели!

Жизнь частенько удивляет. Казалось бы, погода еще теплая, а уже появляются болезни, которые легко подхватить зимой. Например, заболевания ушей, отиты. Этому посвящена главная тема номера. На ваши вопросы отвечает кандидат медицинских наук, врач-отоларинголог И.Д. Тарасевич.

Нас всегда волнует, как мы выглядим. Всем хочется иметь стройную фигуру. А вы знаете, что часто мы набираем лишние килограммы, потому что едим быстро, как говорят, на ходу? Когда мы обедаем или ужинаем второпях, укладываясь в 10-15 минут, мы заведомо съедим на 10-20% больше. Поэтому важно есть не спеша, осознанно. Об этих секретах правильного питания читайте в рубрике «Советует диетолог».

А вы давно были в кино или смотрели дома хороший фильм? Если да, то обязательно прочитайте статью нашего психолога. Оказывается обычный просмотр фильма дает нам массу возможностей для саморазвития, расширяет понимание мира, помогает по-новому посмотреть на свои трудности.

Конечно, этот номер «Лечебника» традиционно наполнен и множеством полезных советов и рецептов, которые мы получаем от вас.

Пишите, делитесь опытом и будьте здоровы!

Редактор Ольга Петухова

в номере:

ТЕМА НОМЕРА

Здоровье ушей 4

Актуальное интервью 12

Чудеса медицины 18

Лечимся правильно 20

Лечат животные 24

Еда – лекарство 28

Лунный календарь 34

Отвечает психолог 36

Александр Домогаров: Стать затворником не получилось 40

Подарки природы 44

Православные монастыри 48

Лечимся травами 52

Движение – жизнь! 56

Полезные советы 58

Когда болезнь сдается 62

Мы рады ответить на ваши вопросы по телефону **горячей линии:** **(812) 786-27-50** (с 10:00 до 19:00 по московскому времени)

© «Лечебник» №9(105). 16+
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, Роскомнадзор.
Регистрационный номер ПИ №ФС77-51732 от 23.11.2012 г.
Учредитель и издатель – ООО «Издательский дом «Вкусный мир».

Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА
Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07, e-mail: reklama@p-c.ru.

Отпечатано в типографии ООО «ПРИНТКОР», 188640, Ленобласть, г. Всеволожск, Всеволожский пр., 122.
Подписано к печати 01.08.2017. Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 14 августа.
Установочный тираж 200 000 экз. Заказ №156. Цена свободная

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX». Все права защищены.

Фотоматериалы предоставлены агентствами «ТАСС», «PhotoXPress», «РИА», «ЛОРИ», «Persona Stars», «Shutterstock», East News, Depositphoto, vostock-photo, «Диамедиа». Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции.
Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

На вопросы о заболеваниях органа слуха отвечает кандидат медицинских наук, врач-лор Игорь Дмитриевич ТАРАСЕВИЧ.

Всегда считала отит детской болезнью, пока после гриппа у меня самой не начался жуткий гнойный отит с сильной болью и температурой. Лечили долго, антибиотиками загубили мне кишечную микрофлору, а слух все равно ухудшился. Неужели нет каких-то более щадящих, народных способов лечения отита? Можно ли его предотвратить?

К.А. Ручина, Ленинградская обл.

Когда уши в опасности

Отиты всех мастей

Лор-врачи различают наружное, среднее и внутреннее ухо, и каждый из этих отделов уха может тяжело болеть. Наиболее часто встречается воспаление уха, или отит, – общее название для любых инфекционных процессов в этом органе. В зависимости от того, какой отдел уха поражен, отит может быть наружным, средним и внутренним. Он бывает инфекционным и травматическим, катаральным и гнойным, острым и хроническим. Примерно один человек из десяти когда-либо перенес наружный отит. Но чаще всего отитом называют средний отит – воспаление среднего уха. Среднее ухо – это крошечная полость, отделенная от наружного слухового прохода барабанной перепонкой. Там находится костный механизм, предназначенный для передачи звуковой волны во внутреннее ухо, которое превращает звуковые сигналы в нервные импульсы, идущие в мозг. Средним отитом чаще страдают дети, но нередок он и у взрослых. Внутренний отит (лабиринтит) возникает сравнительно редко и, как правило, является осложнением среднего отита.

Не опоздайте с лечением

Наружный отит – это воспаление слухового прохода. Он бывает диффузным, когда поражается кожа всего слухового прохода, или в виде фурункула. Боль в ухе, гнойные выделения из слухового прохода, а также повышенная температура – симптомы острого гнойного среднего отита. Обычно он начинается стреляющей болью, повышается температура. Пока выделений из уха нет, это катаральный отит. Но через 1-3 дня он может перейти в гнойную форму – из уха начинает выделяться гной. При этом обычно температура у больного снижается, боль стихает. Это означает, что гной, накопившийся в среднем ухе, прорвал барабанную перепонку и стал вытекать наружу. При правильном лечении отверстие в перепонке зарастает, слух не страдает. Однако так бывает не всегда. Если гной не находит выхода, в барабанной перепонке приходится делать прокол, чтобы избежать осложнений: хронического отита, пареза лицевого нерва, тугоухости, поражения вестибулярного аппарата и менингита. Основным симптомом внутреннего отита является не боль, а снижение слуха и головокружение. Он не менее опасен, чем средний отит. Поэтому при первых же симптомах отита обратитесь к врачу-лор, чтобы вовремя начать лечение.

Лучше предупредить!

Наружный отит чаще всего возникает при нырянии после попадания в ухо загрязненной воды, содержащей микробы (так называемое «ухо пловца»), если кожа наружного слухового прохода повреждена. Болезни можно избежать, тщательно удаляя воду из ушей после купания. Возбудителями наружного отита могут быть и грибы.

Средний отит – это обычно обострение ОРВИ, насморка или гайморита, при котором бактерии попадают в барабанную полость из носоглотки через евстахиеву трубу. Профилактика – это закаливание, повышение иммунитета, полноценное питание. Спровоцировать средний отит может переохлаждение, поэтому не сидите на сквозняке, рядом с кондиционером и в транспорте, где сильно дует из окна.

При тяжело протекающем воспалении среднего уха инфекция иногда распространяется на внутреннее ухо, вызывая лабиринтит.

Риск развития среднего отита возрастает при многих инфекционных заболеваниях, болезнях почек, сахарном диабете, иммунодефицитных состояниях.

Способствуют заболеванию высокая температура и влажность воздуха, травмирование барабанной перепонки инородными предметами, в том числе ушными палочками, слуховым аппаратом и т.д. Существует и наследственная предрасположенность.

Прогноз – благоприятный

Наружный отит обычно лечат ушными каплями, содержащими антибактериальный препарат и противовоспалительное средство. В норме курс лечения – 5-7 дней.

Средний отит постарайтесь остановить в первый же день – на катаральной стадии, пока еще нет гноя. Наиболее простой способ – добавить несколько капель йода в небольшое количество заваренного крахмала или взять аптечный йодинол, смочить в нем ушную палочку и вставить в больное ухо на 5-10 минут. Эту процедуру надо повторять каждый час, смазывая затем наружный слуховой проход вазелиновым маслом.

Если начал вытекать гной или гноя нет, но состояние больного на второй день ухудшилось, необходимо обратиться к врачу. Он решает вопрос о применении антибиотика, обезболивающих средств, ушных капель. Если вытекает гной, наружный слуховой проход 2-3 раза в день дезинфицируют 40%-ным этиловым спиртом, а гной удаляют ватным тампоном после введения в ухо нескольких капель 3%-ной перекиси водорода. При сильной боли, выпячивании барабанной перепонки врач делает прокол. Обычно полное выздоровление наступает в среднем через 2-3 недели. На месте прокола остается едва заметный рубец. Слух восстанавливается, шум в ухе исчезает.

В редких случаях, при запущенной болезни или неправильном лечении, острый отит может перейти в хронический или дать осложнения, ведущие к нарушениям слуха.

Кстати

С помощью ушных палочек можно заработать себе серные пробки. Дело в том, что ушными палочками мы удаляем лишь жидкую серу, а ту, которая как раз и создает пробку, мы проталкиваем в середину и утрамбовываем. На самом деле уши правильно не чистить, а мыть. Эту процедуру достаточно проводить один раз в неделю, мизинцами рук.

Советы отоларинголога

1. При сильном насморке не сморкайтесь одновременно через обе ноздри. Это может привести, особенно у детей, к попаданию слизи и гноя из носа через евстахиеву трубу в полость среднего уха.

2. Многие патологии имеют симптомы, характерные для отита: серные пробки, фурункулы, воспаления лицевых нервов, зубов, слюнных желез. Так что диагноз «отит» может поставить только врач в результате осмотра.

3. Самолечение при отите требует большой осторожности. В частности, не следует пользоваться ушными каплями с антибиотиком без указания врача. При вскрытой барабанной перепонке антибиотик, рекомендуемый при наружных отитах, бывает опасен. Если барабанная перепонка при среднем отите не перфорирована, капать ушные капли с антибиотиком бесполезно.

4. При гноетечении не применяйте масляные согревающие (календула, белладонна, камфора) и обезболивающие капли.

5. Согревание компрессами и синей лампой при воспалении не всегда оправдано: может ускориться образование гноя.

Главное – «схватить» вовремя

В детстве у меня было воспаление среднего уха, лежал в больнице. С тех пор уши так и остались у меня «слабым местом». Каждый раз бегать к врачу при любом чихе и потом капать и глотать антибиотики я не могу, поэтому сейчас при первых же признаках начинающегося отита принимаю срочные меры.

Дома у меня всегда стоит пузырек борного спирта. Смачиваю спиртом ватку, отжимаю ее, чтобы не была мокрой, закладываю в ухо и второй ваткой, сухой, закрываю сверху. При таком применении пары спирта согревают, как-то воздействуют на очаг инфекции, но не сжигают ни кожу ушного прохода, ни барабанную перепонку. Это реально помогает.

Некоторые говорят, что надо «убить воспаление», поэтому сразу начинают капать капли с антибиотиками и принимать их внутрь. Но это неправильно, так как подавляющее количество средних отитов – вирусные и являются следствием какого-то острого респираторного вирусного заболевания. А покраснение, отечность, болезненность – это признаки того, что организм сам борется с заболеванием.

Валерий Павлович Нефедов, г. Орел

Комментарий специалиста: ***в настоящее время применение антибиотиков для лечения среднего отита рекомендуется только в тех случаях, когда домашние средства не помогают в течение 1-3 дней. Однако борный спирт, по последним данным, не безвреден и может применяться в растворах с концентрацией не выше 1%.***

Не навреди!

К лечению отита нужно подходить ответственно – это очень серьезное заболевание. По своему опыту могу сказать, что народные рецепты хорошо помогают, если их правильно применять. Иначе вы рискуете тяжелыми осложнениями. Вот несколько правил.

- Закапывать в уши спирт и любые спиртовые настойки не следует – спирт обжигает кожу слухового прохода и разъедает любые повреждения на ней. А при гнойном отите есть даже риск прободения барабанной перепонки.
- Влажные согревающие компрессы на ухо нельзя ставить при гнойном отите, при высокой температуре и держать более получаса. Для согревающих процедур, если нет температуры и нагноения, лучше использовать сухое тепло – полотняные мешочки с горячим песком или солью.
- Опасно капать в уши неразбавленный сок алоэ, репчатого лука, чеснока. Они сильно раздражают слизистую оболочку слухового прохода, как антибиотики они слабы, и при высокой влажности в ухе бактерии только быстрее размножаются. Если вы решили лечить отит этими соками, то разбавляйте их вдвое дистиллированной водой или маслом, смачивайте в них ватные тампоны, отжимайте и вкладывайте в слуховые проходы максимум на час.

Эти простейшие меры помогут вам избежать осложнений при отите.

И.П. Попова, г. Омск

Не выходя из дома

К ночи мы более чувствительны к боли, чем днем. Особенно мучительна боль в ухе при отите, не дающая уснуть.

Чаще всего она возникает внезапно, и, если никаких лекарств у вас нет, помогут домашние средства, имеющиеся у вас на кухне.

- Свекольно-медовые капли (только для взрослых, детям нельзя). Натрите на мелкой терке немного красной свеклы, отожмите сок и смешайте с подогретым медом (1:1). Закапайте 1-2 капли в больное ухо.
- Компресс на ночь. Свекольный жмых смешайте с медом и мукой и замесите крутое тесто. Обложите им область вокруг уха, наложите целлофан или компрессную бумагу и утеплите. Держите всю ночь.
- Луковые капли хорошо снимают боль и воспаление при отите у взрослых. 1/3 луковой головки очистите, натрите на терке и выжмите сок. Разбавьте теплой кипяченой водой (1:1) и закапайте в больное ухо. Полежите 20 минут и заткните ваткой, чтобы капли не выливались. Можно закапывать по несколько раз в день и обязательно на ночь.
- Подогретое сливочное масло. Это можно и детям. При любой боли в ухе разогрейте сливочное масло, смажьте им ватку и вставьте в ухо на ночь.

Конечно, эти средства могут и не вылечить отит, но помогут снять боль до момента обращения к лор-врачу.

Ольга Георгиевна Вдовенко, г. Тольятти

Мед и прополис для уха

Моя свекровь, много лет прожившая с мужем на пасеке, буквально помешана на лечении всех болезней пчелиными продуктами. Когда у меня после гриппа возникло воспаление среднего уха, она дала мне рецепт, как справиться с этой напастью.

- **Главное средство – натуральный мед.** Его разводят дистиллированной водой (1:1) и чуть теплым, лежа на боку, закапывают по 2-3 капли в больное ухо. Ушную раковину при этом надо оттягивать вверх и назад, чтобы распрямить ушной проход, и слегка потрясти головой, чтобы раствор достиг дна. Через полчаса выливают его из уха и просушивают сухой ваткой. Если болят оба уха, обрабатывать их по очереди, 2-3 раза в день.
- **Прополис.** 3 раза в день на 5-10 минут вставлять в больное ухо марлевые турунды, пропитанные 10%-ной настойкой прополиса (аптечной или собственного изготовления), разбавленной пополам кипяченой водой. Вставлять глубоко, но осторожно, чтобы не повредить барабанную перепонку. Процедуру проводят 10-15 дней.

Через 3 дня такого лечения у меня все симптомы отита прошли.

Полина Зыгарь, Ленинградская обл.

Комментарий специалиста: ***продукты пчеловодства во многих случаях действительно помогают справиться с наружным или катаральным отитом без антибиотиков. Однако если в течение трех дней, несмотря на лечение народными средствами, боль и другие симптомы отита сохраняются, избегать визита к врачу просто недопустимо.***

Травы от отита

В нашей поликлинике оториноларинголог любит говорить, что болезни уха, горла и носа лучше лечить народными средствами, травами, оставив антибиотики на крайний случай. Я выписала несколько рецептов.

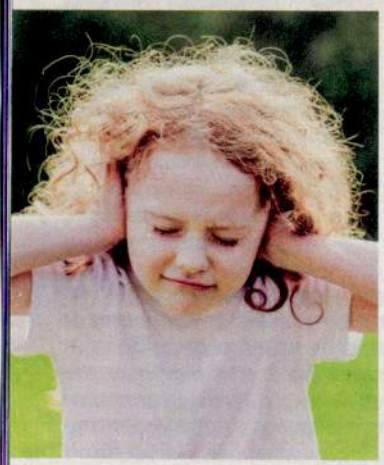
- Сбор от отита. Трава череды – 4 части, трава тысячелистника – 2 части, цветки календулы – 4 части, лист подорожника – 4 части, лист эвкалипта – 3 части, почки сосны – 2 части, корень солодки – 2 части. Залить 1 ч. л. сбора 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут и пить в теплом виде в течение дня. Курс 2-4 недели.
- Шрот, оставшийся после приготовления настоя, подогреть до 40° и сделать компресс на область больного уха на 15-30 минут. Курс 5-7 дней.
- Спиртовые капли для взрослых с отваром трав. Смешать в равных частях календулу, череду, чистотел и зверобой. 1 ст. л. сбора залить 70 мл крутого кипятка и настоять в темном месте 8-10 часов. Добавить 30 мл медицинского спирта. Закладывать в уши смоченные в этом растворе турунды.
- Настойка березовых почек. Готовится заранее, помогает при хроническом отите или если сильно просквозило ухо. 10 г почек березы настоять в 200 мл спирта или водки не менее недели. Смочить в настойке ватку, отжать и вставить в слуховой проход. Сверху положить компрессную бумагу, утеплить ватой и теплым платком. Держать можно 1 час.

Все эти рецепты помогают – я убедилась на себе.

Зинаида Федоровна Лещинина, г. Киров

Обезболивание теплом

Почему-то при отите сильная боль часто возникает к ночи, когда врача не вызвать, а скорая еще подумает, стоит ли приезжать. У моей дочки отит начался от купания в холодной реке. Мы тогда жили на даче, без телефона, помощи ждать неоткуда. Надо было как-то дожить до утра, чтобы ехать в больницу. Я вспомнила, как мне в детстве ставили на ухо компресс и становилось легче. К счастью, у соседки нашлось немного водки.



- Я сложила широкий бинт в несколько раз – получился квадрат, и проделала в нем дырку для уха.
- Намочила бинт в немного подогретой водке и наложила дочке на ухо, протащив его в дырку. Сверху прикрыла кусочком полиэтиленового пакета – тоже с дыркой, потом сложенным сухим бинтом и завязала шарфом, завалявшимся на даче.

Через полчаса боль уменьшилась, и дочка уснула. Уже с сонной я сняла компресс, чтобы водка не разъела кожу. Утром мы поехали в больницу к лору, и нас похвалили, что все правильно сделали.

Вера Петровна Забелина, Московская обл.

Комментарий специалиста: ***полуспиртовой компресс на ухо улучшает кровоснабжение области среднего уха, снимает боль. Однако отит – это воспалительный процесс, и любые согревающие процедуры не должны быть дольше 30 минут, иначе отит легко переходит в гнойную форму.***

Помог лавровый лист

Хочу рассказать, как я победила воспаление среднего уха лавровым листом.

Любая хозяйка применяет лаврушку для приготовления супов и вторых блюд, но в народной медицине лавровый лист применяют при многих заболеваниях, а о том, что его эфирные масла помогают и от отита, я читала в одном оздоровительном журнале.

Отит у меня возник, по-видимому, как последствие гриппа. Настой лаврового листа я готовила и принимала так.

- 5 листочков лаврушки заливала стаканом воды, доводила до кипения и настаивала в термосе в течение 2 часов.
- Закапывала по 3 капли настоя в больное ухо по 3-4 раза в сутки.
- Одновременно принимала по 1 ст. л. этого настоя 3-5 раз в сутки. На следующий день готовила новую порцию настоя.

За первые три дня боли у меня уменьшились, температура спала, гной не появился, но я на всякий случай продолжала лечение до конца недели, и все прошло.

Марина Роницер, г. Пенза

Масляное лечение

Плохо, когда болезнь застает врасплох. У себя на даче я привыкла всегда иметь под рукой несколько проверенных народных средств.

По совету подруги-травницы вместо отваров и спиртовых настоек готовлю масляные настои – они гораздо сильнее.

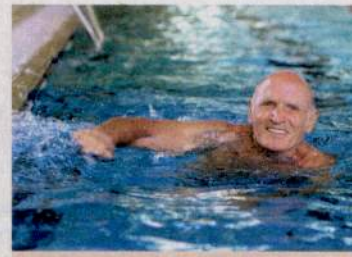
Год назад меня страшно продуло в машине, начался отит. Но у меня в холодильнике на такой случай хранятся зверобойное и чесночное масла. Готовлю их так.

1 Сушеный зверобой измельчаю в порошок, 1 ст. л. его заливаю 100 мл теплого подсолнечного масла и настаиваю 5-10 дней. Если нужно срочно, кипячу 5-10 минут и настаиваю 1 час. Масляный настой зверобоя убивает микробов, обезболивает, регенерирует ткани. При болях и повреждениях в ушах закапываю по 3 капли подогретого настоя в каждое больное ухо. Через час то, что не впиталось, можно удалить ватным тампоном.

2 Для чесночного масла надо очистить и измельчить в деревянной ступке 2 головки чеснока, переложить в стеклянную банку с крышкой, залить половиной стакана растительного масла и оставить на свету на 10 суток, периодически помешивая. Потом процедить в бутылку из темного стекла. Этим маслом смазывают в носу при насморке, простуде, принимают по 1 ч. л. после еды при ангине. А при отитах закапывают по 1-2 капли подогретого масла в уши.

Мой отит ушел за 2 дня бесследно.

М.Г. Левичева, Ленинградская обл.



Как вылечить наружный отит

Очень люблю нырять, а наружные слуховые проходы у меня довольно узкие, и бывает, что там задерживается вода. Поэтому о наружных отитах знаю не понаслышке. Для себя я выбрал два средства лечения. Одно из них – это обычная 3%-ная перекись водорода. Но пользоваться ею для лечения наружного отита надо очень осторожно, а если появился гной, отверстие в барабанной перепонке или средний отит – немедленно к врачу!

- В мерный стаканчик наливаю 25 мл дистиллированной (если есть) или кипяченой воды и добавляю 10 капель перекиси водорода.
- Ложусь на бок и закапываю в слуховой проход больного уха 5 капель этого раствора.
- В этом положении надо оставаться 10-15 минут, затем вылить капли из больного уха. Остатки извлечь ватным тампоном.

Вместо этого можно вставлять в ушной проход ватный шарик, смоченный в том же растворе.

Сергей Вершинин, г. Липецк

Источник таинственной силы

Горы привлекают человека не только своей устремленностью ввысь, не только желанием покорить их вершины и увидеть Землю с высоты, но и своей таинственной исцеляющей силой, сосредоточенной в самом уникальном горном климате.

Там происходят чудеса оздоровления: снижается сахар в крови, выравнивается кровяное давление, лечатся застарелые болезни органов кровообращения, вырабатывается невосприимчивость организма к инфекциям, и человек вновь обретает здоровье и энергию.

Ледышка

Мне было лет десять, когда мои родители взяли меня с собой в экспедицию на Байкал, и в моей памяти навсегда запечатлелись картины удивительной природы, так непохожей на мое родное Подмосковье. Потом всю жизнь меня тянуло в те края, но только в прошлом году мне снова удалось там побывать и получить чудесное исцеление от источника потрясающей таинственной силы, обитающей в этом заповедном краю.

Неполадки с кровообращением у меня начались давно, после перенесенного в 15 лет ревматизма. Постоянно холодели конечности, даже в жаркое время я носила теплые носки и куталась в вязаную кофту. Без горячей ванны на ночь не могла заснуть. Сверстники надо мной подшучивали и звали Ледышкой. Даже мою неудавшуюся личную жизнь я относила за счет особенностей своего кровообращения. Как только какой-нибудь парень пытался меня обнять или просто взять за руку, то тут же и отшатывался – ну ты и ледяная! Постепенно я настолько замкнулась в своем холодном одиноком мирке, что уже и не стремилась ни к каким контактам. На работе все знали, что я постоянно мерзну, в комнате форточки не открывали, а около моего стола зимой и летом работал обогреватель.

Мечта – согреться!

Так я и жила с единственной мечтой – согреться! Сотрудники в нашем бюро мне сочувствовали. Кто-то говорил, что надо каждый год ездить в отпуск в жаркие страны, кто-то советовал лечить подобное подобным, то есть холодными обливаниями, кто-то шутил, что мое место – на Северном полюсе. Но меня не так-то легко было сдвинуть с места, я не переносила никаких дальних поездок, а мысли о лишениях и дискомфорте приводили меня в ужас. Отпуск я проводила у своих родителей на даче, где каждый день растапливала печку и подолгу сидела возле нее, глядя на огонь.

Но однажды мой папа получил приглашение от своего приятеля из Иркутска и стал настойчиво уговаривать меня поехать с ним. Приятель писал, что в 230 км от Иркутска есть замечательный курортный комплекс, где с людьми происходят чудеса, и они вылечиваются от многочисленных заболеваний. Целебные свойства воды из местных источников впервые были замечены в 1894 году, а в 1920 году здесь начали принимать раненых красногвардейцев. Уже в следующие несколько лет были построены ванный корпус, спальные корпуса, гидроэлектростанция, завод по производству минеральной воды. Название «Аршан» широко распространено в Бурятии, Монголии, Восточной Сибири. В переводе это слово значит «целебный источник». Минеральные воды считаются местным населением священными, вокруг них проводят обряды, устанавливают сэргэ и привязывают ленточки.

Я согласилась поехать в это место, и в середине июля мы собрались в путь. Дорогу я почти не запомнила, была как во сне. Мы долетели самолетом до Иркутска, там папа остался у своего приятеля, а я отправилась дальше.

Когда я добралась до Аршана, то будто попала в сказку. Меня окружали громадные кедры и вековые сосны, небо сияло яркой синевой, а солнце грело не хуже, чем печка на нашей даче. Будто прочитав мои мысли, ко мне подошел проводник и сказал: «Наше солнышко самое горячее! У нас тут солнечных дней больше, чем в Крыму!» И я впервые поверила, что наконец-то согреюсь.

В гостях – как дома

Врачи взялись за меня круто. Мне даже трудно сосчитать все процедуры, которые мне прописали. Тут были и ванны с горячей минеральной водой, и целебные грязи с душами, покалывающими тело водяными иголочками, и какая-то особая лечебная гимнастика, и массаж, и много чего еще. Но главное – там я чувствовала себя как дома. Почему-то все мне было родным и знакомым. Аршан – это самый замечательный уголок в глубине Сибирской земли в Тункинской долине, у подножия Саянских гор. Их снежные вершины сверкают на солнце так, что глазам больно, а на закате кажутся почти черными. Я видела настоящие альпийские луга с цветущими маками и лилиями. Вокруг меня кружился разноцветный хоровод бабочек, а воздух был такой вкусный и сладкий, что его хотелось пить. Водопады на горных речках, запутанные тропы заповедника и, конечно, источники с минеральной водой – главной лечебной силой Аршана – постепенно делали свое дело, отвлекали меня от себя самой, открывали для меня свой волшебный мир и разгоняли царство моего вечного холода. Я уже не ходила, как раньше, съежившись и крепко обхватив себя руками, а буквально летала и высоко подпрыгивала на переходах. Руки и ноги уже не мерзли, горное солнышко наконец-то отогрело меня. Весь месяц, проведенный там, я пила только целебную минеральную воду из источника, а однажды даже рискнула слегка поплескаться в речке с ледяной водой.

Не «прощай», а «до свидания»!

Но главное событие случилось под конец моего пребывания в этом раю. Посетив с экскурсией буддийский дацан, я узнала о себе нечто такое, что вконец сроднило меня с этим краем. В сокровенной беседе с настоятелем дацана мне открылось, что в прошлой жизни я родилась здесь, и поэтому теперь меня так тянет обратно. А мои недомогания связаны с тем, что я живу не на своем месте. Это заставило меня глубоко задуматься. Так резко изменить свою жизнь, чтобы отказаться от всего, чем я жила и занималась, и переехать жить сюда – я бы так сразу не решилась. Но перемена, произошедшая со мной, была красноречивее рассуждений. С тоской я расставалась с Аршаном, но обещала себе, что когда-нибудь возвращусь сюда навсегда. И, уезжая, тихо прошептала: «До свидания, Аршан!»

Виноградова Ольга, г. Красногорск

Ухаживаем за кожей правильно

Каким бы ни выдалось лето – дождливым или засушливым, солнце в это время всегда активное. А кроме него, и другие факторы плохо влияют на кожу, поэтому сейчас она требует особой заботы. Как правильно ухаживать за ней, чтобы сохранить ее красоту и продлить молодость? Красивая кожа – прежде всего здоровая. Так считает косметолог, дерматовенеролог, кандидат медицинских наук Н.А. Холодилова.

Три кита здоровья и красоты

– Наталья Александровна, о чем прежде всего нужно помнить при ежедневном уходе за кожей, чтобы она оставалась здоровой?

– Залог здоровья кожи – правильный базовый уход за ней, который стоит на трех китах: очищение, увлажнение и фотопротекция, то есть защита от ультрафиолетовых лучей. Но люди делают массу ошибок.

– Каких, например?

– Раньше те, у кого жирная кожа с сальным блеском, старались чаще умываться мылом, причем иногда даже хозяйственным. А это приводит к еще большей стимуляции сальных желез, и в результате получается обратный эффект.

– Почему?

– В результате таких умываний происходит обезжиривание (делипидизация). То есть мы снимаем пленку, состоящую из липидов, и разрушаем защитный барьер кожи. И другие обычные средства, купленные в магазине, а не в аптеке, содержат щелочи, которые омыляют жиры, защищающие кожу.

– Что же делать?

– Чтобы поддерживать любую кожу – жирную, сухую, комбинированную – в идеальном состоянии, очищать ее нужно правильно.

– Как именно?

– Два раза в день – утром и вечером, причем очищение обязательно должно быть деликатным, в идеале – с помощью так называемых синдетов.

Что такое синдеты?

– Расскажите, пожалуйста, подробнее, что такое синдеты.

– Это поверхностно-активные синтетические детергенты (от латинского detergentis – «очищающий»). Они могут быть в виде гелей, пенок, муссов. Есть и твердые синдеты, по внешнему виду напоминающие обычное мыло. Такие средства требуют смывания водой.

– Почему вы советуете очищать кожу с помощью синдетов?

– Дело в том, что такие моющие средства отличаются слабокислым pH (водородным показателем). В норме и у нашей кожи на поверхности слабокислый pH. А у всех обычных моющих средств – щелочной, поэтому они ощелачивают поверхность кожи, что приводит к раздражениям, развитию дерматозов. Синдеты же, как правило, еще и не содержат отдушек, консервантов, красителей, которые уже становятся опасными, ведь аллергиков сегодня очень много.

– Что же содержится в синдетах?

– Некоторые из них содержат различные дополнительные ухаживающие за кожей компоненты. Поэтому во время умывания они либо увлажняют кожу, либо питают (липидные компоненты). Таким образом, при очищении женщина вместо того, чтобы вредить своей коже, нарушая ее кислотно-щелочной баланс, ухаживает за ней.

Какое очищающее средство выбрать?

– Какие еще очищающие средства вы можете порекомендовать?

– Кроме синдетов, к правильным средствам относятся мицеллярные растворы. Они деликатно очищают кожу и не требуют смывания водой.

Что касается синдетов, то они, в принципе, универсальны для всех типов кожи. Но бывает, что при сухой коже лучше использовать пенки, муссы, молочко, то есть средства с насыщенными текстурами, которые питают. А для жирной лучше подходят более легкие формы – гели. Однако это не принципиально. Любые правильные средства не приводят к делипидизации кожи и повреждению ее защитного барьера.

– А если кожа чувствительная?

– Тогда можно пользоваться средствами по уходу за кожей детей. Они продаются в аптеках и детских магазинах. Например, детское мыло в таких случаях гораздо лучше, чем обычное. Однако в идеале лучше все-таки синдеты.

– Вы говорите, что не надо часто мыть жирную кожу. А как правильно ухаживать за ней?

– Умываться, как уже было сказано, 2 раза в день, не больше. Воду использовать теплую, ни в коем случае не горячую. Ее температура должна быть комфортной для вас.

Залог здоровья кожи – правильный уход за ней, который стоит на трех китах: очищение, увлажнение и защита от ультрафиолетовых лучей.

Необходимо правильно увлажнять жирную кожу, а также использовать средства, влияющие на салоотделение. Косметолог или дерматолог назначит себорегулирующие кремы, если они необходимы. Есть и специальные средства, которые матируют кожу.

– Обращаться к специалисту обязательно в таких случаях?

– Самостоятельно сложно разобраться, как правильно ухаживать за жирной кожей. А неправильный уход может нанести ей непоправимый вред, и потом косметологу или дерматологу придется очень долго над этой кожей работать. Поэтому целесообразно вовремя прийти на консультацию к специалисту. При правильном уходе жирная кожа даже лучше, чем сухая. Ведь она меньше подвержена старению, на ней меньше морщин. Однако именно при адекватном уходе.

Мицеллярная вода подходит всем

– Что такое мицеллярная вода, и почему она наряду с синдетами является правильным средством очищения лица?

– Водой она только называется. На самом деле, в составе немало компонентов. Название раствора говорит само за себя. Главный ингредиент – мицеллы (от лат. mica – «частица», «крупинка») жирных кислот. Эти крошечные сферические жидкие кристаллы способны легко вытягивать любые загрязнения из кожи.

– Для какого типа кожи подходит такой раствор?

– Мицеллярная вода – мягкое очищающее средство, которое подходит для любого типа кожи. Причем очень важно, что ее не надо смывать. Обычная же вода, особенно при дерматозах, раздражает кожу. Если при контакте с ней вы ощущаете зуд, стянутость, покалывание, то мицеллярные растворы позволяют этого избежать.

Нанесенный на спонж мицеллярный раствор эффективно удаляет макияж без использования воды.

– Можно ли использовать такую воду как тоник?

– Одна из ошибок при уходе за кожей – излишнее ее очищение. Некоторые воспринимают мицеллярный раствор как тоник: умываются мылом, а затем протирают лицо мицеллярной водой. И получается двойное очищение, что неправильно. Моющее средство должно быть одно.

– Есть люди, которым все-таки необходимо смывать любые косметические средства...

– Косметологи делят женщин по их отношению к воде для очищения лица на два типа. Есть женщины-рыбы и женщины-кошки. Последние не любят контактировать с водой, поэтому предпочитают для очищения мицеллярные растворы. А женщины-рыбы – наоборот: какое бы ни было у них замечательное очищающее средство, им всегда нужно смыть его водой. Только тогда они чувствуют, что кожа чистая. Прежде чем расписать схему очищения, я обязательно спрашиваю у женщины, к какому из двух типов она относится. Хорошо, что сегодня есть выбор, и можно угодить всем.

Без увлажнения не обойтись

– Какие вы обычно даете рекомендации по увлажнению кожи?

– Увлажнять необходимо кожу любого типа. Как мы помним, это второй из трех китов правильного ухода за ней. Часто на прием к косметологу приходят люди с жирной кожей, которые тем не менее жалуются на чувство стягивания или непереносимость какой-либо косметики. Таким пациентам мы говорим, что кожа слишком сухая, потому что она дегидратирована. Многие недоумевают: как же так? Ведь кожа-то жирного типа, с повышенным салоотделением! Однако одновременно она может быть обезвоженной, недостаточно увлажненной.

– Из-за чего такое бывает?

– Из-за ослабления защитного барьера. Обратите внимание на то, что обезвоженной жирная кожа становится, как правило, в результате неправильного ухода. Ведь люди, стараясь снизить сальный блеск, не только очень часто умываются, но и наносят скрабы чуть ли не каждый день, пользуются спиртовыми лосьонами. В то же время подчеркну, что правильное увлажнение – залог красоты и здоровья кожи. Увлажнять ее нужно ежедневно, утром и вечером.

– Отличаются ли увлажняющие средства для сухой и жирной кожи?

– Да, отличаются. Для сухой требуется насыщенный крем. Обычно дерматологи называют такие кремы водой в масле. То есть это немного воды в основной структуре, состоящей из жиров, масел. А для жирной кожи хорошо использовать увлажняющие гели. Либо ненасыщенные легкие кремы, называемые в дерматологии эмульсиями типа «масло в воде». То есть большую их часть составляет вода, меньшую – масла.

– Некоторые считают, что зимой не нужно увлажнять кожу.

– Это тоже ошибка. В любое время года обязательно увлажняйте кожу, учитывая ее тип. Кроме того, после 40 лет требуется и противовозрастной уход: утром – увлажняющий крем, а вечером – какой-нибудь антивозрастной против морщин, но обязательно еще и с увлажняющим эффектом.

Защищайтесь от ультрафиолета

– Сейчас очень много говорят о вреде солнца, но не все этому верят. А вы как считаете?

– Фотопротекция, то есть защита кожи от ультрафиолетовых лучей, – тоже часть базового ухода за ней. Многие по-прежнему любят загорать, стремятся получить бронзовый цвет тела и лица. Но не все знают, что после инсоляции обостряются многие дерматозы, в частности акне. И дерматоонкологи предупреждают об опасности ультрафиолета.

– Значит, и солярием лучше не увлекаться?

– Нередко пациенты с жирной проблемной кожей специально ходят в солярий и пытаются доказать мне, что таким путем излечиваются. Но сначала они видят лишь временные эффекты загара – легкий бактерицидный да камуфлирующий, маскирующий проблемы. Однако солнце снижает иммунитет кожи. К тому же на фоне инсоляций изменяется состав кожного сала, что ведет к нарушению салоотделения. И через две-три, максимум четыре недели возникает резкое обострение. То есть состояние кожи становится еще хуже, чем было до инсоляций.

– Что такое фотостарение?

– Сегодня косметологи отдельно решают такую проблему. Есть биологическое старение кожи, связанное с возрастом, а есть фотостарение – из-за воздействия солнечных лучей. В группе риска как раз те, кто любит позагорать на пляже или часто посещает солярий. Иногда сорокалетним и даже более молодым уже необходимо длительное лечение данного заболевания у косметолога. Поэтому крайне важно применять средства с фактором защиты от солнца SPF (Sun Protection Factor).

– Насколько сильные нужны средства?

– Летом – с уровнем фотозащиты 50+, особенно людям с чувствительной кожей. В это время наносите такие средства за полчаса до выхода на улицу. Действуют они, как правило, 2-3 часа или до первого смывания. Зимой мы редко видим солнышко. И все же при выборе увлажняющего крема смотрите, чтобы на упаковке было указано, что он защищает и от ультрафиолетовых лучей (SP-фактор хотя бы 15+).

– Где их лучше покупать?

– При выборе фотозащитных средств рекомендую аптечные линии. Это гарантирует защиту, соответствующую указанной на упаковке.

Отмечу, что сейчас очень легко пользоваться фотопротективными средствами. Дело в том, что раньше людям с дерматозами, проблемной и жирной кожей приходилось наносить лечебные препараты, а затем еще и фотозащитные. Сегодня есть уникальные фотозащитные средства, которые не только защищают от ультрафиолета, но и лечат от себореи, розацеа. Они бывают и с тональным эффектом.

Самые полезные продукты

– Какие продукты питания способствуют здоровью и сохранению молодости кожи?

– Важно, чтобы они содержали достаточно ненасыщенных жирных кислот омега-3 и омега-6. Их нехватка приводит к сухости, к ослаблению кожного барьера.

– В каком виде лучше применять эти кислоты?

– В виде капсул. Или употреблять льняное масло, которое лидирует по содержанию ненасыщенных жирных кислот. Кроме того, хорошо добавлять семена льна в салаты, каши, кисломолочные напитки.

– Что еще включать в рацион?

– Для здоровья и красоты кожи необходимо сбалансированное питание с большим количеством овощей и фруктов. Очень нужны витамины А, С, Е, РР, группы В. Они являются еще и антиоксидантами, что особенно важно для предупреждения возрастных изменений кожи, для ее защиты от фотоповреждений.

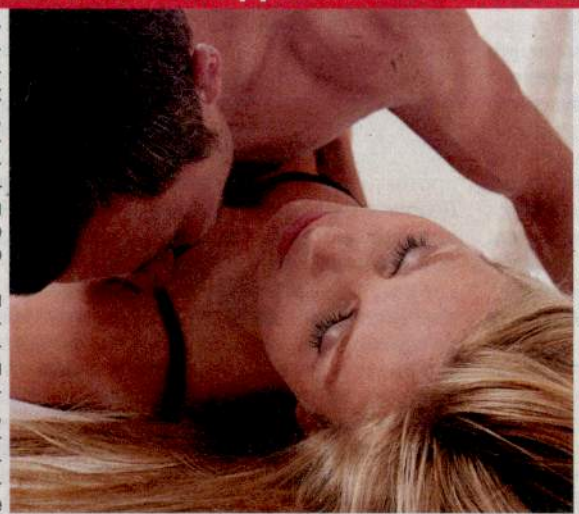
– Какие минеральные вещества защищают кожу, и в каких продуктах они содержатся?

– Обязательно в организм должно поступать достаточно цинка и селена, которые тоже обладают антиоксидантными свойствами. Цинком богаты морепродукты, сельдь, яйца и мясо, овес, горох и орехи. Из овощей обратите внимание на помидоры и морковь. Селен содержится в морской рыбе, морской капусте, мясе и различных злаках.

Беседовала Елена Егорова

9 ИЗ 10 МУЖЧИН СЧИТАЮТ, ЧТО РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

МЕТИЛНИКОТИНАТ – КОМПОНЕНТ, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ ВАМ ДОСТИЧЬ ГАРМОНИИ



Различные социологические исследования, проведенные в крупнейших столицах мира, нашли точку соприкосновения различных культур – желание мужчины увеличить размер своего полового органа.

В последние годы хирургическое вмешательство стало одним из путей решения этой проблемы, но риски, связанные с оперативным вмешательством, реабилитация и возможные осложнения свидетельствуют о том, что эта альтернатива нецелесообразна в большинстве случаев.

Сегодня мечта мужчины об увеличении полового органа без хирургического вмешательства сбывается.

Многие медлаборатории искали передовые технологии для решения этого вопроса. На помощь пришла наука. В ходе исследований были выявлены удивительные способности метилникотината – одного из компонентов препарата «Эректосил».

ЧТО ТАКОЕ МЕТИЛНИКОТИНАТ?

Methylnicotinate – стимулятор половой активности для мужчин.

Оказывает сосудорасширяющее и раздражающее действие, улучшает микроциркуляцию крови и имеет согревающий эффект. Также метилникотинат содействует выведению избыточной жидкости и токсинов из тканей и улучшает их оксигенацию.

КАК ДЕЙСТВУЕТ ЭТОТ УДИВИТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ?

Метилникотинат способствует нормализации деятельности мочевыделительной системы, улучшению кровообращения и устранению застойных явлений в области малого таза.

При нанесении крема «Эректосил» на кожу происходит расширение кровеносных сосудов, тем самым улучшается кровоток, а эрекция является результатом прилива крови, которая прибывает к половому органу.

Сегодня «Эректосил» меняет взгляд на стандартную профилактику проблем сексуальных дисфункций.

«Эректосил» применяется при сексуальной дисфункции у мужчин со слабым либидо и для решения проблемы возрастного снижения сексуального влечения. **Здоровые мужчины применяют его для повышения чувствительности во время полового акта и достижения стабильной эрекции.**

ПОЧЕМУ БОЛЬШОЙ ОРГАН ОЗНАЧАЕТ УДОВОЛЬСТВИЕ ДЛЯ ОБОИХ ПОЛОВ:

- большой половой орган считается более эстетичным, чем маленький;
- размер влияет на сознание женщины, а ожидание удовольствия способствует оргазму;
- для мужчины половой орган имеет важное значение как орган, доставляющий удовольствие партнерше, потому важно избежать нежелательных последствий, таких как преждевременная потеря эрекции.

КАКИЕ ЕСТЬ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА ТОГО, ЧТО ЭТОТ НОВЫЙ ПРОДУКТ РАБОТАЕТ?

Мы провели частный опрос, в котором приняли участие мужчины разных возрастных категорий и различной сексуальной активности, в том числе и с нарушением эрекции. Результаты показали, что **9 из 10 опрошенных мужчин заметили усиление эрекции, увеличение размера полового органа и его твердости во время полового акта.**

ЭТОТ ПРОДУКТ ПОМОЖЕТ ДОСТИЧЬ СТАБИЛЬНОЙ ЭРЕКЦИИ?

Усиление кровообращения вследствие применения крема «Эректосил» имеет и другие плюсы, кроме увеличения полового органа, – **более сильная и длительная эрекция, потому этот продукт может быть использован и для решения проблем слабой эрекции или эректильной дисфункции.**

Кроме того, несколько опрошенных сообщили, что наблюдались усиление чувствительности полового органа и увеличение продолжительности полового акта после нанесения продукта.

КОГДА БУДЕТ ПОЛУЧЕН РЕЗУЛЬТАТ ОТ ПРИМЕНЕНИЯ?

При нанесении «Эректосила» почти мгновенно вы заметите приятное ощущение тепла и покалывания на поверхности полового органа, вызванное сосудорасширяющим действием продукта. Соответственно, и **увеличение размера полового органа происходит сразу.**

«МОЯ ДЕВУШКА НЕ ЖАЛУЕТСЯ НА РАЗМЕР МОЕГО ПОЛОВОГО ОРГАНА, НО МНЕ ХОТЕЛОСЬ БЫ ПОПРОБОВАТЬ „ЭРЕКТОСИЛ". ЧЕГО Я МОГУ ОЖИДАТЬ?»

Улучшения качества эрекции. Кроме того, как было установлено, существует связь между размером мужского полового органа и множественными оргазмами у женщин. **Используя этот продукт, вы сможете доставить большее удовольствие своей партнерше.**

ЭТО БЕЗОПАСНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

Разработанный на основе эффективных компонентов, этот продукт не представляет ни малейшего риска, ни для сердца, ни для других органов нашего организма в целом.

СЕГОДНЯ ТЫ МОЖЕШЬ ИМЕТЬ ТО, ЧТО ВСЕГДА ХОТЕЛ!

Конфиденциальные консультации

ЗВОНИ НЕМЕДЛЕННО!

Если есть сомнения, проконсультируйся со своим врачом и/или фармацевтом.

ВНИМАНИЕ!

Вы получите почтовую посылку без названия товара на ней, инструкция по применению будет находиться внутри.

МЫ ГАРАНТИРУЕМ КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ.

СЧАСТЛИВЫЕ КЛИЕНТЫ.

ТЕ, КТО ПОПРОБОВАЛ ПРОДУКТ, РЕКОМЕНДУЮТ:

«Я никогда не был доволен размером моего полового органа. Я привлекателен и у меня нет никаких проблем с тем, чтобы найти себе пару. Тем не менее во время секса я никогда не чувствовал себя комфортно. Сегодня я не переживаю во время интима. Это положительно отражается на моем поведении в сексе! И я могу дать ей множественные оргазмы. Оказалось, это „вопрос размера", и для меня это перестало быть проблемой».

Николай, г. Ростов-на-Дону

«По правде говоря, я действительно удивлен, ведь никогда не думал, что это будет так быстро и здорово. Результат даже при первом использовании очень заметен. Просто удивительно, как наука продвинулась в решении проблемы, которая, как мне казалось, не будет решена в ближайшем будущем. Сегодня я снова почувствовал себя молодым, совершенно другим человеком».

Александр, г. Воронеж

Реклама

Сделайте заказ по телефону

+8 (495) 781-42-14

Пришлите SMS* на номер

+7 (925) 007-30-03

Пример SMS: код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, город, улица, номер дома, квартиры.

betaprotect.rus@gmail.com

www.xxl-sila.com

Закажите продукт по почте

КУПОН ЗАКАЗА КРЕМА «ЭРЕКТОСИЛ»:

ФИО: .....

.....

Индекс: .....

Область: .....

Район: .....

Город: .....

Улица: .....

Номер дома: ..... Квартира: .....

Моб. тел.: .....

E-mail: .....

ВЫБЕРИТЕ ПОДХОДЯЩИЙ КУРС:

❑ **«XXL-СИЛА»** (2 упаковки крема «Эректосил») за **990 руб.**

КОД ПРОДУКТА 238 12 092

❑ **«XL-СИЛА»** (1 упаковка крема «Эректосил») за **690 руб.**

КОД ПРОДУКТА 238 12 091

Обработка и упаковка заказа 239 руб.

Просто заполните купон, вырежьте и отправьте почтой по адресу:

115088, г. Москва, а/я №88.

ООО «Лаборатория клинической иммунологии»

Оплата при получении заказа на почте

**Заказывая продукт, я согласно Закону РФ «О защите персональных данных» соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьих лиц, в границах и с целью выполнения моего заказа.* ООО «Лаборатория клинической иммунологии», юр. адрес: 115191, г. Москва, 2-я Рощинская улица, д. 4. ОГРН 1127746143425. Свидетельство о Гос. Регистрации: № RU.77.99.32.001.E.010278.12.13 от 20.12.2013 ** *Стоимость сообщений и звонков согласно тарифам вашего оператора.*

Косметическое средство; имеются противопоказания, необходимо ознакомиться с инструкцией. 18+. Реклама

Доплерография на страже сосудов

На сегодняшний день трудно представить постановку и уточнение диагноза без использования специальной аппаратуры. Так, к примеру, такое исследование, как ультразвуковая доплерография, позволяет обнаружить нарушения кровообращения на ранних стадиях и своевременно начать лечение.

Не стоим на месте

Всего несколько десятилетий назад о состоянии сосудистой системы можно было узнать только с помощью рентгеновской ангиографии. Но совершенствование систем диагностики шло бурными темпами, и к настоящему времени созданы уникальные приборы, диагностические возможности которых трудно переоценить!

Так, например, открытие австрийского физика Кристиана Иоганна Доплера нашло свое воплощение в создании уникального прибора для исследования сердечно-сосудистой системы. И теперь стало возможным давать оценку состоянию сосудов – определять гипертонус или гипотонию, узнавать, в какой степени нарушена их эластичность. Также стало возможным регистрировать и параметры кровотока, скорость движения мышечных стенок и клапанов сердца. А сам метод диагностики сосудов был назван доплерографией в честь ученого.

Два в одном

Затем ученые, объединив два метода исследования – УЗИ и доплерографию, – создали более совершенную диагностическую аппаратуру. Напомним: в основе и того, и другого метода лежат использование ультразвуковых волн и регистрация отражения этих волн. Но раньше на УЗИ врач мог увидеть только «картинку», т.е. эхограмму от плотных и малоподвижных внутренних органов. А при проведении классической доплерографии происходила только запись волнового движения крови по сосудам. Новая техника дала возможность не только оценивать состояние сосудов в твердых органах, но и получать его изображение. Этот метод диагностики назвали УЗДГ, что расшифровывается как «ультразвуковая доплерография».

Суть метода

Как же работает доплерограф? Специальный датчик источник посылает ультразвуковые волны, которые проходят через кровеносные сосуды. Эти волны отражаются от движущихся объектов – форменных элементов крови. И датчик фиксирует эти волны.

И частота сигнала меняется пропорционально скорости кровотока. Изменение частоты сигнала автоматически заносится в компьютер, и производится определенная обработка. Полученная информация преобразуется в электронные импульсы, создающие в режиме реального времени графические изображения кровотока. Врач-диагност может визуально (на экране монитора) проследить движение крови в сосудах и оценить все имеющиеся показатели.

О чем расскажет доплер

«У невестки часто бывали обмороки. Их причину долго не удалось выявить. Но после того, как ей сделали доплерографию, стало понятно, что виной всему – вегето-сосудистая дистония. Хотелось бы узнать, в каких еще ситуациях используется УЗДГ?»

Рысина Д., г. Павловский Посад

Ультразвуковая доплерография имеет огромные возможности. С помощью этого метода можно узнать о состоянии всех сосудов человека – буквально от пят до макушки. Так, например, доплер сосудов головного мозга применяется для оценки риска нарушений мозгового кровообращения. Показаниями к таким обследованиям могут быть и эпизоды кратковременных потерь сознания, и головные боли неясного генеза.

При жалобах на боли в мышцах ног при ходьбе, онемении и трофических нарушениях на коже проводят сканирование сосудов нижних конечностей. Такое исследование помогает определить характер поражения сосудов и его локализацию, позволяет диагностировать варикозную болезнь, тромбозы. А при доплерографии сосудов почек выясняются ширина просвета почечных артерий и скорость движения крови по сосудам этого органа.

Используется доплерография и в акушерстве. УЗДГ позволяет провести измерения скоростей кровотока в сосудах плода, пуповины и маточных артерий. Если кровоток по сосудам пуповины затруднен, то плод может не получать от матери достаточно питательных веществ и кислорода. Отсюда – замедление роста. А своевременная диагностика таких нарушений позволяет провести адекватное лечение и родить здорового ребенка.

В зоне внимания – ноги

«У меня варикозное расширения вен. Была назначена операция на сосуды ног. Сказали, что предварительно надо сделать УЗДГ. Сложное ли это исследование?»

И.Е. Филова, г. Астрахань

Действительно, доплерография является обязательным медицинским обследованием перед началом оперативного вмешательства. УЗДГ сосудов нижних конечностей очень информативна. Она позволяет:

- определить характер поражения сосудов (поверхностных и глубоких) и его локализацию;
- обнаружить тромбы, оценить их размер;
- выявить нарушение тока крови в нижних конечностях.

Результаты УЗДГ помогают четко спланировать предстоящую операцию, позволяя значительно снизить вероятность рецидива.

Процедура занимает не более 1 часа, абсолютно безболезненна и не приносит чувства дискомфорта. Для того чтобы диагностика была точной, за 2 часа до проведения доплерографии следует отказаться от курения и принятия кофе или крепкого чая (это может спровоцировать сокращение кровеносных сосудов и стать причиной ложных результатов).

Деликатная проблема волос

Дочка вернулась из школьного лагеря со вшами в волосах. Бабушка смазывала ей голову керосином, кожа до сих пор как будто обожжена, хотя вши пропали. Как правильно поступать в таких случаях?

Н.Е. Г-ова, г. Ростов-на-Дону

Отвечает врач-дерматолог В.О. Покровская

Педикулез может поразить практически каждого человека, даже самого чистоплотного. Достаточно короткого контакта с поверхностью, с которой недавно соприкасалась голова зараженного человека, чтобы насекомое или его яйца попали на волосы: например, при поездке в автобусе. Педикулез быстро распространяется в детской среде, так что ситуация, с которой вы столкнулись, встречается довольно часто. Лето и раннюю осень можно назвать сезонами риска распространения вшей.

Что касается лечения, использованный вашей мамой керосин – очень вредное и опасное для здоровья ребенка (да и взрослого) средство. Это же относится к другим «народным» методикам лечения – смазыванию головы бензином или распылению на волосы ядохимикатов, использующихся для борьбы с мухами и тараканами. Все эти токсические вещества не только вызывают ожог кожи, но и проникают в кровеносные сосуды, нанося удар по почкам, печени и сердцу.

Более мягким действием обладают чемеричная вода, отвар цветков пижмы, клюквенный сок (убивает гнид), борная мазь. При их использовании желательно коротко остричь волосы и регулярно вычесывать гнид гребешком с частыми зубцами. Хотя эффективность этих средств не очень высока.

Сейчас в аптеках продаются шампуни и кремы, содержащие инсектициды в безопасных для здоровья концентрациях. Достаточно 1-2-разовой обработки волос, чтобы полностью избавиться от вшей и гнид. Для маленьких детей избегайте средств, содержащих фенотрин, малатион и бензилбензоат. Лучше покупать шампуни с клеаролом и перметрином. Взрослым можно применять любые из этих средств.

Обязательно нужно провести профилактику вторичного заражения – прокипятить и прогладить постельное белье, одежду, обработать инсектицидом матрас, подушку и одеяло.

Оперировать ли носовую перегородку?

Мне 25 лет, и у меня немного искривлена носовая перегородка. Можно ли в моем возрасте исправить этот дефект? Обязательна ли операция?

А.С. Кудиярова, г. Набережные Челны

Отвечает врач-отоларинголог Д.С. Арефьева

Искривление носовой перегородки может быть как врожденным, так и травматическим, например после удара. Различается и степень искривления – у одних людей она лишь незначительно отклоняется от срединной линии (идеально прямые перегородки встречаются редко), в то время как у других деформация такая, что носовой проход с одной стороны перекрывается почти полностью. Операция требуется в тех случаях, когда искривление настолько заметное, что носовое дыхание сильно осложнено, есть хроническая заложенность носа, часто случаются гаймориты, во сне человек громко храпит, у него возникают головные боли, сильно снижается обоняние, ухудшается работоспособность. Решение принимается в каждом случае индивидуально с учетом многих факторов. В некоторых случаях хирургическое вмешательство противопоказано, например: при сниженной свертываемости крови, тяжелой гипертонической болезни, наличии опухолей.

Кроме классической операции, то есть резекции перегородки, сейчас могут использоваться другие, менее травматичные техники – лазерные и эндоскопические. Консервативно, то есть с помощью лекарств и физиотерапии, перегородку не выпрямить, но, если она искривлена не сильно и нет острой необходимости, можно применять их для облегчения заложенности носа. Учтите, что сосудосуживающие капли, дающие быстрый результат, нельзя применять дольше недели, поскольку они обладают большим числом побочных действий и могут привести к хроническому лекарственному риниту.

Поскольку у операции есть не только противопоказания, но и возможные осложнения, если врач посоветует вам не трогать перегородку и использовать другие методы снятия заложенности носа, последуйте этой рекомендации.

Зависимость от антигистаминов

У меня недавно появилась аллергия на домашнюю пыль и пыльцу. Антигистаминыиз аптеки помогают, но боюсь, что к ним разовьется привыкание. Какое время их можно принимать?

Ирина Чередина, г. Краснодар

Отвечает врач-аллерголог В.П. Савченко

Уважаемая Ирина! Антигистаминные препараты, в том числе первого поколения, самые недорогие, никогда не

вызывают никакой зависимости! В отличие от снотворных, антидепрессантов, сильных болеутоляющих, вы можете в любое время прекратить их прием, и у вас не будет никакой «ломки» или неприятных симптомов, кроме проявлений уже имеющейся у вас аллергии. Антигистамины можно сравнить с водой: когда вы перестаете ее пить, у вас возникает жажда, но это не значит, что вы зависимы от воды или у вас развилось к ней привыкание. Просто она вам необходима, так же как противоаллергические средства нужны человеку, страдающему от поллиноза, крапивницы или конъюнктивита.

Это не значит, что антигистамины абсолютно безопасны. У них тоже есть побочные действия, которые необходимо учитывать. К ним относятся сонливость, утомляемость, сухость во рту, иногда – головные боли, расстройство кишечника. В таких случаях нужно просто подобрать другой препарат, благо выбор сейчас большой. Редко, но случается (как ни странно) аллергия на определенные антигистамины. Она обычно связана не с действующим веществом, а с наполнителями таблеток – красителями и вкусовыми добавками. В такой ситуации тоже нужно поменять лекарство.

Вообще же подбирать антиаллергическое средство желательно вместе с врачом – разные антигистамины работают лучше или хуже в зависимости от формы аллергии и индивидуальных особенностей организма.

Аденома и простатит – две разных болезни!

Чем отличаются между собой простатит и аденома? Или это просто разные названия одной болезни?

Н.М. Бердников, г. Архангельск

Отвечает врач-уролог В.М. Ивовлев

Оба эти заболевания поражают предстательную железу, однако природа простатита и аденомы совсем разная, так же как и методики лечения. Надо сказать, что некоторые симптомы этих забо-

леваний похожи, например: затруднения с мочеиспусканием, частые походы в туалет при ощущении неполного опорожнения мочевого пузыря, нарушения эрекции.

● **Простатит** – это воспаление тканей предстательной железы, к которому приводят заболевания, передающиеся половым путем, и осложнения бактериальных поражений других органов (мочевого пузыря, почек и даже миндалин). Именно поэтому простатит часто сопровождается такими признаками, как повышение температуры тела, симптомы общей интоксикации (головные боли, слабость), дискомфорт и даже боли в области мошонки, лобка и поясницы. Простатит почти всегда лечится антибактериальными препаратами, которые может назначить только врач.

● **Аденома** – доброкачественная опухоль предстательной железы, никак не связанная с инфекциями. Если простатит может поражать мужчин любых возрастов, аденома чаще всего развивается после 40 лет, и особенно в пожилом возрасте. Считается, что главный фактор риска – гормональные изменения в организме на фоне ослабленного иммунитета. Лечение всегда комплексное, оно включает противоопухолевые препараты, адреноблокаторы. Обязательны физическая активность, полный отказ от алкоголя и курения, диета со сниженным содержанием соли, тяжелых жиров, жареной пищи и сладостей. В тяжелых случаях может потребоваться операция, хотя сейчас есть и другие методики лечения аденомы, например с помощью ультразвука и холода (криодеструкция).

И простатит, если он перешел в хроническую форму, и аденома – очень опасные заболевания. Их самое серьезное осложнение – рак предстательной железы. Поэтому обязательно посетите врача, если у вас есть какие-то из описанных выше симптомов, и ни в коем случае не занимайтесь самолечением. Лекарственные травы – это лишь вспомогательная терапия, а при остром бактериальном простатите они практически бесполезны.

Симптомы плохого прикуса

По каким признакам можно понять, что прикус неправильный? Внешне у меня все выглядит нормально, но врач в районной поликлинике посоветовал мне посетить ортодонта.

Н.М. Куликова, г. Томск

Отвечает врач-стоматолог М.И. Гринева

Хотя чаще всего неправильный прикус сразу заметен внешне скученностью зубов, большими щелями между ними, несколько выдающейся вперед верхней или нижней челюстью, иногда о нем можно судить только по другим признакам.

● **Головные боли.** Они практически всегда возникают у людей, у которых есть даже небольшие изменения

в прикусе. Боли связаны с постоянным напряжением жевательной мускулатуры, что приводит к спазму мышц, сдавливанию мелких нервов.

● **Боль в височно-челюстном суставе.** Она возникает как во время жевания, так и при зевании или смехе. Сустав страдает из-за неравномерной нагрузки. Со временем в нем может развиться артроз.

● **Скрежет зубов (бруксизм).** Эта неконтролируемая реакция чаще всего возникает во сне, когда расслабленные мышцы пытаются компенсировать неправильный прикус, подгоняя зубной ряд к тому положению, который должен быть в норме. Из-за этого челюсти постоянно находятся в движении, а сомкнутые зубы трутся друг о друга.

● **Неравномерная истираемость зубов,** которая приводит к тому, что те из них, на которые приходится аномальная нагрузка, чаще поражаются кариесом и могут становиться слишком чувствительными к температуре или кислой пище.

● **Постоянное выпадение установленных пломб** – еще один признак неправильного прикуса. Качество работы врача здесь ни при чем, просто, опять же, из-за неравномерной нагрузки на зубы пломбы не удерживаются на месте.

Почему болит большой палец?

В последнее время у меня побаливают большие пальцы на ногах. Травм не было, кожа чистая, ноготь не вросший, а обувь я ношу с широким носком. В чем может быть причина?

Г.З. Понюшкина, г. Сыктывкар

Отвечает врач-хирург К.Д. Логинов

Уважаемая читательница! Вам нужно обязательно показаться хирургу, чтобы определить причину боли. Вариантов может быть много, и заниматься самодиагностикой и лечением в вашем случае неуместно. То, что боль симметричная и ощущается в обеих ногах, может указывать на подагру – отложение солей мочевой кислоты в суставах. Схожие болезненные ощущения возникают при ревматоидном артрите, воспалении тканей суставов. Такие симптомы могут появляться и при артрозе – разрушении хрящевой ткани.

Однако это еще не все! Боли в ступнях и пальцах нередко сопровождают такие заболевания, как сахарный диабет, атеросклероз, артериит (воспаление внутренней оболочки артерий). Вам может понадобиться консультация эндокринолога или сосудистого хирурга.

Не откладывайте визит к доктору! Запомните, что при некоторых из упомянутых заболеваний прогревания – наиболее популярное средство лечения болей в конечностях – категорически противопоказаны. Это касается диабета, артрита, артериита. Именно поэтому без правильной диагностики вам не обойтись.

Морозим целебные травы

Можно ли лекарственные растения не только сушить, но и замораживать? Я читала, что при заморозке сохраняется больше витаминов.

Н.Е. Белякова, г. Барнаул

Отвечает врач-натуротерапевт С.Д. Борисов

Нужно сказать, что в классической фитотерапии заморозка как способ заготовки лекарственных растений, используется редко. Причина в том, что хранить и транспортировать такое сырье сложнее, требуются морозильные камеры. В домашних же условиях, если в вашем холодильнике есть достаточно места, вы можете применять такую методику. Более того – для растений, богатых эфирными маслами, она подходит даже лучше, поскольку при сушке часть этих соединений, обладающих лечебным действием, теряется. Крапиву, зверобой или ромашку можно высушить, а вот чабрец, мелиссу, чабер, эстрагон, укроп и кинзу как раз лучше заморозить.

Свежесобранные травы вымойте, уберите стебли и поврежденные листья, высушите, разложив между двумя полотенцами. После этого измельчите зелень, разложите по лоткам для льда или маленьким контейнерам из-под йогурта, добавьте немного воды и сразу же уберите в морозилку. Не открывайте дверцу в течение часа, чтобы заморозка проходила быстрее. Потом вытряхните лед из контейнеров, сложите его в плотный полиэтиленовый пакет, замотайте и обязательно подпишите, чтобы знать, какая трава в нем хранится.

Используйте травы для приготовления настоев и отваров, заливая их горячей водой прямо в замороженном виде. Учтите, что растения нельзя повторно замораживать или хранить в размороженном виде, поскольку они становятся мягкими и водянистыми и быстро теряют полезные свойства.

Наши врачи обязательно ответят на ваши вопросы. Пишите по адресу: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

Необычные целители

Животные – наши доктора и психологи. Они спасают нас от одиночества, они чувствуют, когда нам тяжело морально или плохо физически, и вовремя оказываются рядом. А на что способна овечка, что может дать человеку это милое животное?

Золотое руно

При обострении остеохондроза меня выручает жилет, связанный женой из натуральной овечьей шерсти. Душегрейку я надеваю прямо на голое тело и ношу ее днем и ночью, не снимая, в течение нескольких дней. Обхожусь без лекарств – ведь жилет из овечьей шерсти греет не хуже печки. Дело в том, что овечья шерсть содержит ланолин – животный воск. Растворяясь при температуре тела, это уникальное вещество проникает через кожу и воздействует на организм: усиливает кровообращение, устраняет воспаление, снимает болевые ощущения.

И еще хочу добавить: любая вещь из овечьей шерсти не только согреет, но и отрегулирует давление, успокоит нервную систему, принесет облегчение при артрите, после перенесенных переломов.

Е. Жуков, г. Тула

Окружили вниманием и заботой

Люблю наблюдать за животными. Порой столько интересного замечаю! Иногда кое-что записываю в свой дневник, перечитываю. Вот одна из историй о дружбе животных.

Мой брат, выйдя на пенсию, обосновался в деревне, завел овец. А потом, когда неподалеку закрыли приют для крупных животных, брат забрал оттуда старую и почти слепую лошадь.

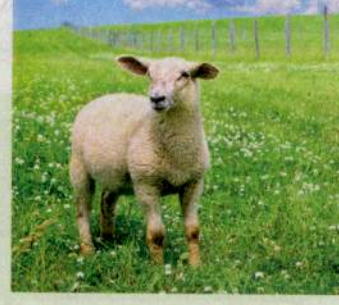
Бедное животное поместили в сарае, где жили овцы. И овцы окружили старую лошадь заботой и вниманием. Они никогда не отходили далеко от слепой лошади, не позволяли ей отбиться от их компании, стали для нее поводырями. Они направляли лошадь к еде и воде, помогая ей ориентироваться в пространстве.

Я часто видел, как овцы, когда надо остановить лошадь, забегали вперед и вставали перед ее передними копытами. Так они давали ей понять, что надо остановиться (например, перед ведром с кормом, перед забором).

Также я наблюдал, как овцы заводили лошадь в стойло во время снегопадов и дождей.

Это просто чудо, что животные проявляют такую заботу друг о друге. Когда смотришь на них, удивляешься: почему люди так не могут?

Анна Венина, г. Боровск



Наша любимица

Об умственных способностях овечек люди чаще всего невысокого мнения. А зря! Просто мы их совсем не знаем! Вот тому яркий пример! Мы подобрали раненую овечку. Объехали все ближайшие села, но хозяев так и не нашли. Привезли ее к себе на дачу. Поскольку Зведочке – так мы назвали овечку – требовались уход и лечение, то ее выхаживали прямо в комнатах загородного дома.

Овечка поправилась и стала всех удивлять своими способностями. Она по команде прыгала через обруч, давала «лапу». Ну прямо-таки как собака! Кстати, очень во многом Звездочка подражала нашему псу Рексу. Она научилась некоторым собачьим «фокусам» – отлично брала барьеры, выполняла команды «ко мне», «рядом».

Оказывается, у овечек очень силен подражательный рефлекс в поведении, они многое копируют с окружающих. Как объяснил ветеринар, люди крайне редко занимаются с овцами индивидуально. А если каждому животному уделять внимание, то и отдача будет соответствующей! Да это, пожалуй, применительно и к людям. Ведь не секрет, что дети в детских домах развиваются медленнее, нежели в домашних условиях в окружении заботливых мамы и папы.

И еще очень интересный момент. Как и многие другие животные, овцы оказывают целительное воздействие на человека. Я это точно знаю! Только Звездочка подойдет ко мне и потрется о ноги, как настроение улучшается, сил прибавляется – появляется ощущение, что получил заряд бодрости!

Е. Улишкина, г. Орел

Дело было в деревне

В мифологии овца – символ кротости, беззащитности. Сопротивляться и бороться овцы не умеют. Возможно, робость овец связана с их слабым зрением, которое объясняет и их чувство стадности: куда одна овца – туда и все остальные. Но, как бы ни было, овцы – милые существа.

Недавно один фермер рассказал мне о своих удивительных овечках романовской породы. Он восхищался необычной чуткостью этих овец, отзывчивостью на ласку, сообразительностью. Но среди овец была одна строптивица по имени Дикарка, которая не подходила к хозяину ближе чем на 2 м. И вот Дикарка родила трех малышей. Когда ягнята повзрослели, их стали выпускать на выпас с другими овцами. И тут произошла такая история. Овцы были на выпасе. Вдруг раздалось громкое и тревожное блеяние. Затем во двор к Александру забежала Дикарка, с ней были только два ягненка. Где же третий?

Тут Дикарка приблизилась к Александру, слегка боднула. А потом побежала к реке, постоянно оглядываясь на хозяина. Тот все понял. Добежал до обрыва реки. Но потерянного ягненка не было видно. Но Дикарка, продолжая тревожно блеять, стала мотать головой, давая понять, куда обратить внимание. Александр подошел к обрыву, наклонился – под насыпью в воде стоял мокрый ягненок. Наверное, его подвело любопытство, и он оступился. Александр спустился и вытащил ягненка на берег.

Радости Дикарки не было предела: она жалась к Александру, терлась о его ноги. И после этого случая Дикарка спокойно подходила к хозяину, позволяла гладить по голове.

И. Илько, г. Астрахань

Присылайте нам фотографии своих домашних любимцев и истории о том, как они помогают вам поднять настроение и справиться с недугами. Лучшие из них мы опубликуем, а вам подарим подписку на нашу газету!

Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

На вопросы отвечает врач-диетолог Надежда ДОБРЯКОВА

В большинстве книг и статей про причины лишнего веса одним из главных обвиняемых, кроме сахара и жира, будет фастфуд. В чем заключается его опасность? И что значит «медленная» еда? Давайте разбираться. Ведь, чем потратить несколько минут на употребление большого количества лишних калорий и вредной еды, лучше сохранить свое здоровье и фигуру, питаясь правильно.

Скорость имеет значение!

Дело не в гамбургерах

Конечно, жирные гамбургеры и картошка фри, в одной порции которой содержится суточная норма соли, плюс сладкие газировки, несут большую долю ответственности. Однако даже в ресторане быстрого питания можно поесть так, что все эти «вкусности» не отложатся в жир! Дело не в том, что вы едите, а как вы это делаете. Если, будучи голодными, вы начнете быстро заглатывать тушеные овощи и отварную рыбу, переедание вам будет тоже гарантировано.

Когда мы обедаем или ужинаем второпях, на ходу, укладываясь в 10-15 минут, мы заведомо съедим на 10-20% больше, особенно если есть возможность подкладывать на тарелку добавку. Причина простая – чувство насыщения всегда приходит с опозданием, и мозг, в отличие от растянутого желудка, понимает, что еды было более чем достаточно, на 20-30 минут позже. Вы, вполне возможно, съев тарелку супа и половину второго блюда уже по всем физиологическим параметрам были сыты, но, только выйдя из-за стола, закончив остатки макарон с мясом и выпив чашку чая с печеньем, где-то минут через 15 понимаете, что они были лишними, и вы в очередной раз переели.

Желание снова поесть после быстрой еды тоже наступает быстрее. Это объясняется резкими колебаниями уровня глюкозы в крови и выбросами гормона инсулина, который, среди прочего, участвует в сложном механизме формирования чувства голода.

Наконец, торопливая еда наносит немалый вред пищеварительному тракту. Слизистая пищевода обжигается горячими кусочками пищи и напитками, в желудок поступает плохо пережеванная пища, которая механически раздражает его стенки и требует больших затрат на переваривание. Неважно, что вы проглотили – кусок гамбургера или морковки, неприятные последствия будут одинаковыми. Изжога и боли в животе, а затем и гастрит с язвой – постоянные спутники тех, кто любит есть быстро.

По принципу улитки

Около 20 лет назад в Италии, стране, знаменитой своей кухней и традициями семейных обедов, зародилось движение слоуфуда – альтернативы американскому фастфуду («слоу» – «медленный», «фаст» – «быстрый»). Одним из его символов стала улитка, которая двигается не торопясь, но может преодолевать большие расстояния. Как известно (и как я писала в одном из прошлых номеров), средиземноморская диета, которой придерживаются итальянцы, считается одной из самых полезных для здоровья. В ней важен не только набор продуктов, но и то, как приготовленные из них блюда поглощаются. Медленно, в приятной компании, с удовольствием, с ориентированием на вкус пищи, ее аромат, а не на скорость и калорийность. Именно поэтому итальянцы, в кухне которых присутствует немало хлеба, макарон, мяса, колбас и сыров, в целом намного меньше страдают ожирением, чем народы, принявшие культуру фастфуда. Сторонники слоуфуда также убеждены, что вы просто не сможете есть вредную пищу, если будете делать это медленно. Продукты глубокой переработки, полуфабрикаты, фабричные колбасы, консервы и блюда для микроволновки, если их тщательно пережевывать, через какое-то время вызывают во рту неприятный привкус. Когда мы едим быстро, мы просто не успеваем его заметить, а при неторопливом обеде наши рецепторы имеют возможность распознать все те добавки, которые кладутся в эти «вкусности», в том числе избыток соли.

Золотые правила

Можно перестать ходить в заведения фастфуда, но это не значит, что дома вы не измените привычкам быстрого питания. Как же научиться поменять свой подход к приему пищи?

Когда мы обедаем или ужинаем второпях, на ходу, укладываясь в 10-15 минут, мы заведомо съедим на 10-20% больше.

- Установите традицию для завтраков, обедов и ужинов. Принимайте пищу только с выключенным телевизором, подальше от компьютера, за обеденным столом, обязательно сервировав его. Можно включить спокойную музыку, зажечь свечи. Если обедаете на работе, эти условия соблюсти сложно, но, по крайней мере, отодвиньтесь от компьютера и посвятите полчаса только еде и общению с коллегами – но не по рабочим вопросам.
- Обязательно используйте полный комплект приборов, особенно это касается ножа. Ложку берите только для супа, а у вилки используйте зубцы, а не набирайте ею пищу, как лопаткой. Разрезайте блюда на как можно более мелкие кусочки – так вы точно потратите больше времени на то, чтобы их съесть.
- Тщательно пережевывайте каждый кусочек. Считать движения челюсти не нужно, никакой магической цифры «30 (50 или даже 100) жеваний» не существует. Достаточно того, чтобы пища целиком превратилась в кашицу и легко проглатывалась.
- Никогда не кладите добавку, а изначальная порция должна быть процентов на 20 меньше той, что вам хотелось бы съесть. Не забывайте, что чувство насыщения приходит с большим опозданием. Съев первое блюдо, отдохните немного, поговорите с близкими, и вы заметите, что второго вам уже будет хотеться меньше.
- Никогда не садитесь за стол в возбужденном состоянии и на фоне стресса. Прогуляйтесь, успокойтесь и только потом приступайте к еде. Заедание стресса – прямая дорога к лишним килограммам.

Эксперименты диетологов и психологов показали, что люди, которые едят медленно, даже если они не следят за тем, что едят, и не подсчитывают калории, могут избавиться только за счет скорости питания от 10 кг лишнего веса за год!

Полезный фастфуд

Отправляясь на работу или на прогулку, возьмите с собой приготовленный дома фастфуд, который не принесет вреда фигуре и здоровью и даже позволит сэкономить.

Салаты

Речь идет не об оливье и других майонезных блюдах, а о смеси из зелени, овощей, орехов, семечек. Нарезанная отварная грудка или кусочек рыбы тоже не навредят, а для заправки используйте лимонный сок, сушеные травы и оливковое масло.

Роллы

Это более удобный вариант, в котором можно использовать все те же компоненты, но не смешивать их в контейнере, а завернуть в салатный или капустный лист или тонкий лаваш. Опять же, никакого майонеза!

Сэндвич

Возьмите два кусочка цельнозернового или отрубного хлеба, подсушите на горячей сухой сковороде, сбрызните оливковым маслом и положите между ними нарезанные огурцы, помидоры, листья салата или любую другую зелень. Белковая составляющая, придающая сытность, – кусочек твердого сыра, рыбы или запеченное куриное филе.

Вопросы диетологу о правильном питании присылайте по адресу: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

Запасайтесь пользой

Если все лето вы пытались запастись витаминами на зиму, то не теряйте такой возможности и сейчас, ведь самый витаминный сезон уже на исходе. Ешьте побольше свежих фруктов и зелени, повсюду добавляйте самые разнообразные овощи и не забывайте про заготовки, ведь впереди долгая зима.

Сливы на любой вкус

В моем саду сливы растут как на дрожжах, и порой я даже не знаю, куда мне деть такой урожай. А ведь этот чудо-фрукт не просто полезен, а жизненно необходим. Тем более сливы настолько разнообразны по цвету, размеру и форме, что и содержание целебных веществ в них разное – в каждом виде слив свое. Я люблю сливы за умение нежно очищать кишечник и улучшать работу желудка. При этом фрукт действует хоть и аккуратно, но довольно быстро – достаточно вечером съесть горстку плодов, как наутро кишечник уже нормально работает.

Слива очищает сосуды и почки, содержит много калия, усиливающего работу сердечной мышцы.

Очень мне нравится слива и за повышенное содержание магния. Периодически меня беспокоят судороги в икрах, и только слива и ее магний помогают избавиться от них. Много в ней также цинка и меди – очень редких и необходимых элементов, улучшающих работу мозга и зрение. Слива очищает сосуды и почки, содержит много калия, усиливающего работу сердечной мышцы.

СЛИВОВО-БАКЛАЖАННЫЙ САЛАТ

1 головку лука режу полукольцами, обжариваю до мягкости, посыпаю сахаром. 1 баклажан режу тонкими четвертинками кружочков, жарю 2 минуты, солю, добавляю к луку. Также поступаю с 1 сладким перцем. 5 слив нарезаю и обжариваю 2 минуты без масла. Перемешиваю, посыпаю укропом и петрушкой, давлю 2 зубчика чеснока и даю постоять в холодильнике 2 часа.

КОНФИТЮР ИЗ СЛИВЫ

2 кг слив мою, удаляю плодоножки и очищаю от косточек. Кладу в кастрюлю с толстым дном, вливаю стакан воды, довожу до кипения под крышкой, затем снимаю ее и варю 50 минут на малом огне. Остужаю немного, протираю через железное сито, добавляю пакетик ванилина и 1 кг сахара и варю еще 35 минут. Закатываю.

КИСЛО-СЛАДКИЙ СОУС К МЯСУ

1,5 кг слив мою, сушу, удаляю косточки, нарезаю пучок базилика, добавляю стакан воды, кипячу 10 минут. Кладу по 1 ч. л. соли, семян кориандра, тмина, паприки, душистого перца, молотого имбиря, 2 звездочки бадьяна, 300 г сахара. Перемешиваю, убавляю огонь, томлю на малом огне 40 минут и взбиваю блендером.

Жанна Федорова, г. Луга

Целебное варенье из груш

Выращиваю самые разнообразные сорта груш уже 15 лет и знаю, насколько могут быть вкусны и полезны эти фрукты. Мало кто знает, что в грушах есть даже йод и фитонциды, аналогичные тем, что содержатся в чесноке, – они ведут борьбу с микробами и помогают поднять иммунитет.

Много в грушах дубильных веществ, которые также не дают болезнетворным микроорганизмам размножаться в желудочно-кишечном тракте.

Очень полезны органические кислоты, флавоноиды и ферменты, которые содержатся в грушах. Они нормализуют обменные процессы, омолаживают клетки тела, выводя из них опасные вещества.

Содержит груша и витамин С – главный антиоксидант, витамин В1 – необходимый для нормальной работы нервной системы, каротин для хорошего зрения и красивых волос и много других важных витаминов.

Чтобы запастись всей этой пользой на зиму, я делаю заготовку из кусочков груш с виноградными листьями. Выбираю самые спелые и сочные плоды (3-4 шт.), режу на куски среднего размера. На дно простерилизованной полулитровой банки кладу промытые виноградные листья. Плотно складываю кусочки грушу. Готовлю сироп из стакана воды и 100 г сахара в течение нескольких минут. Заливаю его в банку доверху и закатываю простерилизованной крышкой. Переворачиваю вверх дном и держу до остывания.

Мария Ивановна Шроденко, г. Евпатория

Холодный суп из кабачков

Я давно заметила, что в сезон кабачков уменьшаются отеки. Эти овощи действительно обладают мочегонным действием и выводят из организма вредные вещества, даже такие, как холестерин. При этом в кабачках огромное количество полезных минеральных веществ, много мягкой клетчатки, которая очищает кишечник. Считаю кабачок самым настоящим диетическим блюдом, потому что калорий в ней минимум, а пользы – максимум. И усваивается он легко, причем даже у маленьких детей. Главное – не увлекаться маслом при жарке, а еще лучше варить, тушить или запекать кабачки. Тогда они помогут справиться с гипертонией, сердечными заболеваниями, отеками, запорами.

Я очищаю и нарезаю кубиками 3 молодых кабачка, кружочками нарезаю 2 стебля лука-порея (без зеленых листьев) и пассерую его 3 минуты в растительном масле, посыпав приправой карри. В кастрюле довожу до кипения 1 л куриного бульона, добавляю в него лук и кабачки, довожу до кипения, кипячу 30 минут и остужаю. Измельчаю в блендере до состояния пюре, добавляю 2 ст. л. сметаны и еще раз пропускаю через миксер. Остужаю в холодильнике 1 час и подаю с гренками, веточкой зелени и кусочками сыра фета.

Е.Г. Клячкова, г. Барнаул

Склонны ли вы к перееданию?

Человек есть то, что он ест. С этим не поспоришь, но хочется дополнить справедливую фразу: человек есть не только то, что он ест, но и сколько он ест.

В современном мире мы, как никогда раньше, мало двигаемся, но при этом много едим. Давайте с помощью теста разбираться, так ли это на самом деле. Отвечая на вопросы, выберите подходящий вариант, а затем суммируйте баллы.

1. Люблю, чтобы на празднике было много вкусной еды. Всегда – 4, часто – 3, редко – 2, никогда –1.

2. Когда ем, чувствую приятное расслабление. Всегда – 4, часто – 3, редко – 2, никогда – 1.

3. Во время еды могу разговаривать, читать книгу, смотреть телевизор. Всегда – 4, часто – 3, редко – 2, никогда – 1.

4. Для меня потребление пищи – удовольствие. Всегда – 4, часто – 3, редко – 2, никогда – 1.

5. Я ем, когда испытываю отрицательные эмоции. Всегда – 4, часто – 3, редко – 2, никогда – 1.

6. Я ем автоматически. Всегда – 4, часто – 3, редко – 2, никогда – 1.

7. Еда вызывает у меня чувство уверенности в себе. Всегда – 4, часто – 3, редко – 2, никогда – 1.

8. После приема пищи испытываю приятные ощущения. Всегда – 4, часто – 3, редко – 2, никогда – 1.

9. Четко осознаю минуты, когда ем. Всегда – 4, часто – 3, редко – 2, никогда – 1.

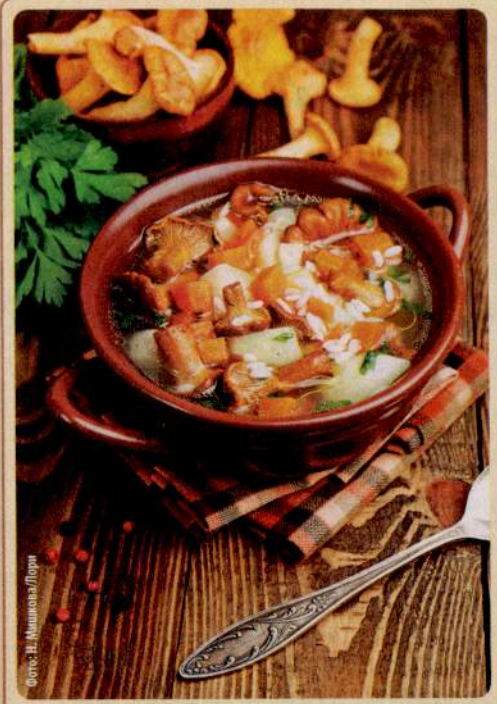
10. Я получаю удовольствие от хорошей сервировки стола. Всегда – 4, часто – 3, редко – 2, никогда – 1.

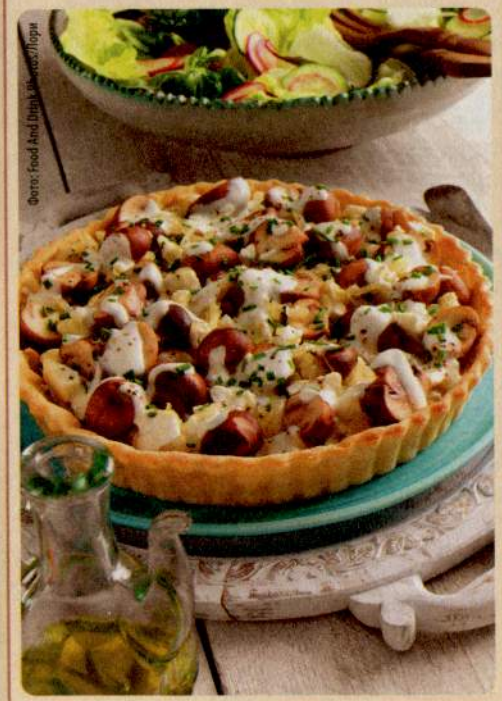
11. Я ем, когда испытываю положительные эмоции. Всегда – 4, часто – 3, редко – 2, никогда – 1.

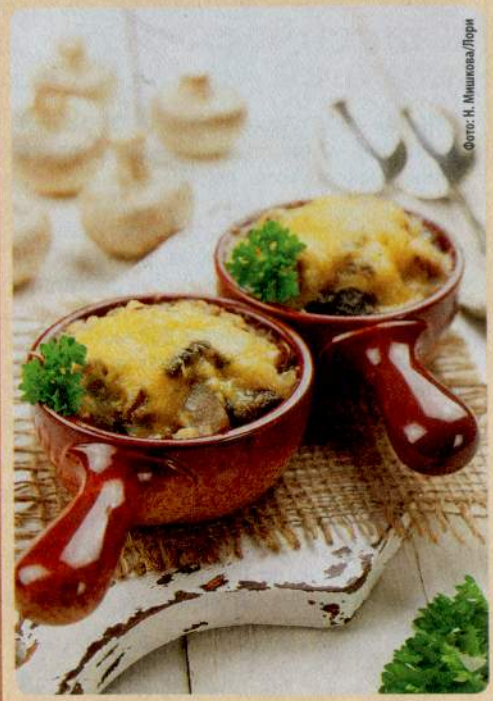
12. Я знаю, что мне вредны некоторые продукты, но не хватает силы воли, чтобы удержаться. Всегда – 4, часто – 3, редко – 2, никогда – 1.

Подведем итоги

- **Если сумма набранных очков за 1, 4, 7 и 10-й вопросы больше 10,** то вам следует задуматься о перееданию, так как ваши убеждения вступают в противоречие с вашим желанием иметь стройную фигуру.
- **Если сумма набранных очков за 2, 5, 8 и 11-й вопросы больше 10,** то нужно подумать о профилактике стресса.
- **Если общая сумма очков больше 30,** у вас серьезная проблема переедания, и, возможно, вам требуется помощь психолога.







Грибы – загадочный подарок природы

● Грибы на 90% состоят из воды, практически не содержат крахмала, натрия и холестерина, избавляют от лишней жидкости за счет калия, улучшают обмен веществ, способствуют похудению.

● При регулярном употреблении грибы предупреждают онкологические и сердечно-сосудистые заболевания, укрепляют иммунитет благодаря большому содержанию селена, который является антиоксидантом.

● Благодаря обилию цинка и витаминов группы В грибы полезны для нервной системы, они предупреждают эмоциональные расстройства.

● Наличие витамина D делает грибы полезными для здоровья кожи, костей, зубов, ногтей и волос.

● Наиболее ценными по своим питательным и целебным качествам считаются белые грибы, подберезовики и подосиновики.

Суп с лисичками

Лисички свежие – 500 г, картофель – 3 шт., вода – 2 л, зеленый лук – 50 г, репчатый лук – 1 шт., растительное масло – 2 ст. л., сливочное масло – 2 ст. л., сметана – 150 г, соль, укроп – 1 пучок.

Лисички тщательно промойте в проточной воде и разрежьте на кусочки. Мелкие грибы оставьте целыми. Отваривайте до тех пор, пока они не начнут оседать на дно. Картофель нарежьте кубиками, добавьте к грибам и варите до мягкости. Репчатый лук нашинкуйте, пассеруйте на растительном масле, добавьте в суп, проварите 5 минут, затем добавьте зеленый лук, нарезанный колечками, и варите еще 5 минут. Снимите суп с огня и заправьте сливочным маслом.

При подаче положите в тарелку сметану и посыпьте измельченной зеленью укропа.

Классический жюльен

Грибы – 500 г, твердый сыр – 300 г, репчатый лук – 2 шт., сметана – 200 г, растительное масло, соль, перец.

Жюльен можно готовить из лисичек, белых и любых других грибов. Репчатый лук мелко нарежьте и пассеруйте на растительном масле до золотистого цвета. Грибы промойте, нарежьте, отварите и добавьте к луку. После того как грибы поджарятся, добавьте сметану. Если образуется много сока, добавьте щепотку муки, перемешайте аккуратно и все протушите. Посолите и поперчите по вкусу. Тушите жюльен минут 5, после чего разложите по кокотницам (можно также взять и маленькую жаропрочную посуду), посыпьте тертым сыром и поставьте на 5 минут в разогретую до 180° духовку. Подавать можно, посыпав измельченной зеленью петрушки.

Воскресный пирог

Для теста: мука – 175 г, сливочное масло – 50 г, сметана – 5 ст. л., сода – 1/2 ч. л. Для начинки: лесные грибы – 200 г, сыр фета – 150 г, лук репчатый – 500 г, оливковое масло – 3 ст. л., соль, перец.

Замесите тесто из муки, сметаны, соды и размягченного масла. Выложите в форму, раскатайте с бортиками. Наколите вилкой, положите сверху бумагу для выпекания и насыпьте фасоль. Испеките основу при180°.

Лук нарежьте полукольцами, обжарьте. В другой сковороде обжарьте нарезанные грибы, добавьте немного сметаны, перемешайте.

Сыр фета раскрошите и добавьте в грибную смесь. Туда же выложите лук, перемешайте. Готовую начинку выложите ровным слоем на пирог. Посолите, поперчите и поставьте на 5 минут в духовку.

ГЕЛЬ «АКТИВИСТ»

ДЛЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ В ОБЛАСТИ СУСТАВОВ

- **Обладает охлаждающе-разогревающим эффектом**
- **Снимает напряжение и усталость мышц**
- **Улучшает микроциркуляцию крови**
- **Оказывает противовоспалительное действие**
- **Ускоряет рассасывание гематом и отеков**
- **Улучшает эластичность стенок сосудов**

Гель «Активист» содержит уникальный фитокомплекс. Экстракт конского каштана улучшает эластичность сосудов, ускоряет рассасывание гематом и отеков. Экстракты полыни и пихты оказывают бактерицидное, противовоспалительное, успокаивающее действие. Экстракт красного перца введен в гель в качестве разогревающего и болеутоляющего средства. Камфора также оказывает разогревающее, болеутоляющее и антисептическое действие.

Сразу после нанесения начинается охлаждающее действие благодаря эфирному маслу эвкалипта и ментолу. Эти компоненты глубоко проникают в ткани, активизируют защитные силы организма, обладают болеутоляющим, противовоспалительным действием. А эфирное масло мяты быстро облегчает мышечные боли, укрепляет и защищает стенки капилляров, снимает отеки. Затем начинается согревающее и расслабляющее действие.

Гель «Активист»– первый шаг к здоровью мышц и суставов!

Покупайте в отделениях почтовой связи!

Реклама

лунный календарь здоровья: октябрь

1 вс
11 лунный день,
12 лунный день с 17:28
Проявляйте осторожность при обращении с колюще-режущими предметами. Не рекомендуется лечение артритов, голеней, органов чувств и зрения. Благоприятно тренировать сердце и сосуды, делать массаж спины.

2 пн с 17:27
12 лунный день,
13 лунный день с 17:50
Сегодня лучший день для посещения храма, искренней молитвы. Уязвимы голени, лодыжки, нервная система, глаза. Рекомендуется лечение болей в области спины, укрепление сердечно-сосудистой системы.

3 вт
13 лунный день,
14 лунный день с 18:08
Сегодня благоприятно заниматься любыми видами ремесел, рукоделием. Берегите стопы, носите мягкую удобную обувь. Можно заняться очищением и лечением тонкого кишечника, косметическими процедурами.

4 ср с 23:41
14 лунный день,
15 лунный день с 18:25
Сегодня хорошо запускать информационные проекты, заключать договоры. Не следует делать переливание крови, лечить заболевания печени, стопы. Можно проводить операции на органах брюшной полости.

5 чт
21:41
15 лунный день,
16 лунный день с 18:42
Критический день, соблюдайте во всем умеренность и строгость. Уязвимы органы головы, вероятно нарушение внутричерепного давления, мозгового кровообращения. Благоприятно лечение почек, поясницы.

6 пт
16 лунный день,
17 лунный день с 18:59
Хороший день для прогулок на свежем воздухе, спокойного гармоничного общения. Берегите голову от ударов и сотрясений. Можно проводить процедуры с почками, поджелудочной железой, массаж поясницы.

7 сб с 2:57
17 лунный день,
18 лунный день с 19:19
День радости, здоровых эмоций, отдыха, полезно выпить немного красного вина. Не рекомендуются операции в области шеи, горла, носоглотки. Благоприятно лечение заболеваний репродуктивных органов.

8 вс
18 лунный день,
19 лунный день с 19:42
Внимательнее отнеситесь к окружению, сегодня это ваше зеркало, отражение ваших поступков. Уязвимы шея, горло, щитовидная железа. Можно проводить операции на органах мочеполовой системы, толстом кишечнике.

9 пн с 4:46
19 лунный день,
20 лунный день с 20:12
Полезно обдумать свои поступки, избавляясь от лжи, гордыни, навязчивых мыслей. Нельзя оперировать легкие, бронхи, плечи, руки. Можно принимать лекарства, разжижающие кровь, проводить очищение печени.

10 вт
20 лунный день,
21 лунный день с 20:52
День изучения священных текстов, познания космических законов. Не нагружайте руки, плечевой пояс, берегите бронхи. Показаны донорские операции, лечение печени, желчного пузыря, тазобедренных суставов.

11 ср с 6:39
21 лунный день,
22 лунный день с 21:44
Активный день, полезно заняться бегом, отправиться в поездку. Нельзя проводить операции на желудке, пищеводе и грудных железах. Благоприятно лечение остеохондроза, остеопороза, посещение стоматолога.

12 чт
22 лунный день,
23 лунный день с 22:49
Сегодня может открыться мудрость, скрытая в древних письменах и символах. Вероятны расстройства пищеварения, обострение болезней грудных желез. Можно лечить заболевания костной системы, колени, зубы.

13 пт с 9:42
23 лунный день
Критический день, займитесь уборкой помещений жилища, почистите их огнем свечи. Уязвимы сердечно-сосудистая система, спина. Хорошо лечить заболевания нервной системы, органы чувств и зрения, голени.

14 сб
23 лунный день,
24 лунный день с 0:03
Энергетически сильный день, используйте энергию в мирных целях. Не перегружайте сердце, исключите контрастные процедуры. Эффективны проведение операций на глазах, лечение варикозного расширения вен.

15 вс
24 лунный день,
25 лунный день с 1:24
Лунные ритмы способствуют развитию наблюдательности и психологических способностей. Не переедайте, возможно обострение колитов, энтеритов, аппендицита. Благоприятно сделать массаж стоп, педикюр.

16 пн с 14:20
25 лунный день,
26 лунный день с 2:45
Тяжелый день, большая опасность проявления гордыни и тщеславия. Уязвим тонкий кишечник. Показано лечить различные аллергии, кожные заболевания. Благоприятны процедуры по очищению крови, печени.

17 вт
26 лунный день,
27 лунный день с 4:07
Хороший день для мистических поисков, получения сокровенных знаний. Не стоит нагружать кишечник тяжелой пищей, делать полостные операции. Благоприятно лечить кожные заболевания, голеностопные суставы.

18 ср с 20:36
27 лунный день,
28 лунный день с 5:27
Сегодня уделите внимание детям, не оставляйте их без присмотра. Не рекомендуется лечение эндокринной и мочевыводящей систем. Показаны восстановление мозгового кровообращения, лечение органов головы.

19 чт
22:13
29 лунный день с 6:45,
1 лунный день с 22:13
Завершайте дела, проводите ритуальную уборку помещений, соблюдайте строгость в желаниях. Не нагружайте поясницу, почки. Можно заняться лечением болезней головы и головного мозга, посетить стоматолога.

20 пт
1 лунный день,
2 лунный день с 8:03
Хорошо начинать новый комплекс физических упражнений, разрабатывать диету. Не рекомендуется активное лечение репродуктивных органов и толстого кишечника. Займитесь болезнями горла, щитовидной железы.

21 сб с 4:42
2 лунный день,
3 лунный день с 9:18
Хороший день для занятий воинскими искусствами, работы с собственными энергиями. Противопоказаны операции на толстом кишечнике и половых органах. Можно лечить эндокринную систему, болезни горла.

22 вс
3 лунный день,
4 лунный день с 10:31
День уединения и осмысления, не принимайте скоропалительных решений. Не следует проводить операции на печени, тазобедренных суставах. Показано лечение бронхов и легких, болей в области плеч и рук.

23 пн с 14:58
4 лунный день,
5 лунный день с 11:40
Будьте внимательны к поступающим предложениям. Не следует проводить переливание крови, лечить печень и желчный пузырь. Благоприятны дыхательная гимнастика и упражнения для рук на свежем воздухе.

24 вт
5 лунный день,
6 лунный день с 12:43
Сегодня показаны дыхательные практики на свежем воздухе. Не следует проводить операции на печени, желчном пузыре, тазобедренных суставах. Благоприятно лечение верхних конечностей, органов дыхания.

25 ср
6 лунный день,
7 лунный день с 13:39
Внимательно следите за своей речью, слово сегодня имеет большую силу. Уязвимы коленные суставы, позвоночник. Берегите зубы. Благоприятно лечить заболевания бронхов, легких, желудка и грудных желез.

26 чт с 3:13
7 лунный день,
8 лунный день с 14:24
День хорош для очищения мыслей, чтения молитв и священных текстов. Противопоказаны операции на позвоночнике и коленных суставах, лечение зубов. Показано лечить гастрит, язвенную болезнь желудка.

27 пт
8 лунный день,
9 лунный день с 15:01
Во второй половине дня будьте избирательны в контактах, не поддавайтесь на обольщения. Не рекомендуется лечение артритов, голеней, органов чувств и зрения. Благоприятно тренировать сердце, спину.

28 сб с 16:00
9 лунный день,
10 лунный день с 15:31
Сегодня хорошо вспоминать предков, передавать традиции рода. Уязвимы голени и лодыжки, нервная система, органы чувств. Рекомендуются лечение болей в области сердца, посещение русской бани, массаж спины.

29 вс
10 лунный день,
11 лунный день с 15:54
Проявляйте осторожность при обращении с колюще-режущими предметами. Берегите глаза, голени, лодыжки. Нагружайте сердце, спину. Лучший день для тренировок, массажа, посещения русской бани с веником.

30 пн
11 лунный день,
12 лунный день с 16:13
Лучший день для посещения храма, искренней молитвы. Не пейте много жидкости, не злоупотребляйте алкоголем. Не следует лечить заболевания печени, стопы. Можно проводить операции брюшной полости.

31 вт с 2:47
12 лунный день,
13 лунный день с 16:30
Великолепный день для проявления милосердия и сострадания. Берегите стопы ног, носите мягкую удобную обувь. Можно заняться очищением и лечением тонкого кишечника, косметическими процедурами.

Весы (24 сентября – 23 октября)

Для Весов очень важно достижение внутренней гармонии, чему помогут приятная музыка и красивые растения в доме. Наиболее слабым органом у них являются почки, поэтому важно беречь их. Активные физические нагрузки Весам очень полезны, но лучше заниматься на свежем воздухе: теннис, коньки, лыжи, велосипед или просто пробежка. Расслабиться помогут массажи, делайте их хотя бы пару раз в месяц.

Астролог Елена Жукова

условные обозначения

– фазы Луны
– полнолуние
– новолуние
– знак зодиака, в котором находится Луна

На вопросы отвечает психолог **Любовь ИГУМНОВА**

Кризис – повод для роста

Ближе к 50 годам я стала все чаще ловить себя на мысли, что веду себя как в 13 лет. У меня постоянно плохое настроение (даже если для этого нет явных причин), раздражаюсь и ссорюсь из-за каждого пустяка. Что это за вторая волна подросткового кризиса?

Л.Ю. Воронцова, г. Санкт-Петербург

Все мы слышали о подростковом кризисе и испытали на себе его действие. Но это далеко не единственный сложный момент в жизни, когда мы сами себя не понимаем и мучаемся из-за накопившихся психологических проблем.

Но бояться кризисов не стоит, скорее стоит воспринимать их как повод начать что-то новое, лучше разобраться в себе, изменить свою жизнь к лучшему. Интересно, что китайский иероглиф, означающий «кризис», состоит из двух частей. Одна из них расшифровывается как «опасность», а вторая – «возможность». Так оно и есть. Кризис – это сложно и страшно, но это и возможность стать лучше и счастливее.

Считается, что подобное повторяется через каждые 7 лет, потому что за это время слишком многое в сознании человека претерпевает кардинальные изменения. Но наиболее сильными кризисами у взрослых считаются 3 следующих.

1 **Кризис 30 лет.** Он начинается, когда человек обнаруживает, что в более юном возрасте допустил много ошибок, которые теперь сложно исправить. Они могут быть связаны с выбором профессии или места работы, созданием семьи. Чтобы устранить накопившуюся неудовлетворенность собой и выйти из кризиса, нередко приходится менять привычки и рисковать, получать второе образование и искать другую работу.

2 **Кризис среднего возраста (40-50 лет).** Он может быть спровоцирован скукой в брачных отношениях, беспокойством о покидающих дом детях, недовольством уровнем профессионального роста, а также первыми признаками ухудшения здоровья, красоты и физической формы. Гораздо легче переживают этот кризис те, кто помнит не только о своих неудачах, но и о достижениях. В этом возрасте многие находят «второе дыхание» с появлением внуков и новых хобби, на которые раньше не хватало времени.

3 **Кризис мудрости (старше 55-60 лет).** В пенсионном возрасте проблемы ухудшения здоровья и качества жизни воспринимаются особенно остро. Для преодоления этого кризиса надо изменить отношение к прожитым годам, найти новые интересы.

Во всем нужно чувство меры

Казалось бы: чем больше усилий вкладываешь в какое-то дело, тем быстрее это должно дать нужные результаты. Но у меня получается как-то наоборот: чем сильнее я стараюсь чего-то достичь, тем хуже это получается.

Анна Михайловна Костичкова, г. Киров

Давайте рассмотрим следующий пример. Предположим, что у вас 8-часовой рабочий день, за который вы выполняете определенный объем работы. Однажды вы решили, что надо успевать больше. Первое, что вам пришло в голову, – остаться на работе на пару лишних часов. Так вы и сделали. Первые несколько дней вам действительно удавалось сделать больше обычного. Но потом ваша производительность и качество работы резко снизились из-за накопившейся усталости и большого количества допущенных ошибок. В этот момент ни в коем случае нельзя заставлять себя работать еще больше. Так можно довести себя до хронического переутомления и разочарования в собственных силах.

Надо вспомнить о так называемом «законе обратного усилия»: иногда чтобы получить больше, надо делать меньше. Это кажется нелогичным, но это действительно работает.

Если вы чересчур много вкладываете (своих сил, времени, денег, эмоций и др.) для достижения какой-то одной цели, это не приведет к успеху. Во всем нужно чувство меры. Конечно, чтобы реализовать задуманное, надо прилагать усилия, и немалые. Но надо найти оптимальный уровень этих усилий и других затрат, на которые вы готовы, а не сводить всю свою жизнь к ним.

Если чувствуете, что стали зацикливаться на чем-то, что вы постоянно думаете об одном и том же, постарайтесь найти интерес в чем-то другом. Это позволит вам спокойнее относиться к своей главной цели. И как это ни странно, вам будет проще двигаться к ней.

5 экспресс-методов запоминания

Пошла на курсы повышения квалификации. Учиться очень интересно, но запоминать новую информацию – безумно сложно. Даже не могу представить: как это все можно выучить? Есть ли какие-то экспресс-методы?

Юлия Котова, г. Мурманск

Любое обучение очень хорошо развивает память. Причем учить можно не только стихи или иностранные языки, но и движения какого-то танца, слова любимых песен и т.п. Если вы будете регулярно посвящать этому время, то очень скоро заметите явный прогресс. Натренированная память даст вам новые преимущества.

А вот когда надо срочно запомнить что-то, используйте специальные приемы, облегчающие этот процесс.

- Когда надо выучить целый список или последовательность слов, придумывайте фразы, слова в которых будут начинаться на ту же букву, что в запоминаемом списке. Чтобы понять принцип этого приема, вспомните, как вы в детстве запоминали цвета радуги. «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан» – красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый.
- Также для запоминания списка применяйте метод привязки. Представьте, что вы оглядываете свою комнату, в которой вам хорошо известно расположение всех предметов. Список слов, который необходимо запомнить, «привязывайте» к этим предметам. Когда будете вспоминать его, представьте свою комнату и с каждого предмета «соберите» слово, которое вы «привязали» к нему.
- Где это возможно, придумывайте рифмы. К примеру, правило русского языка о частицах, которые пишутся со словами через дефис, можно запомнить так: «Либо, кое, то, нибудь – черточку не позабудь».
- Для запоминания длинных числовых номеров разбивайте их на группы, выделяя знакомые сочетания цифр. К примеру, в номере телефона 1196131 вы можете выделить 1961 – год первого полета человека в космос.
- Если вы пытаетесь запомнить длинное или иностранное слово, используйте созвучные слова и словосочетания. К примеру, английское слово look (читается как «лук», переводится как «смотреть, видеть») можно запомнить, образовав ассоциацию «Не могу смотреть, когда режу лук».

Вопросы психологу о душевных проблемах присылайте по адресу: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

Простой способ саморазвития

Каждый вид творчества и искусства дает нам возможность открыть в себе что-то неизведанное. Лучше понять себя, посмотреть на свою жизнь с новой точки зрения. Выйти за те границы, которые мы сами себе навязали. Даже самый простой способ приобщиться к искусству – посмотреть кино – дает нам массу возможностей для саморазвития.

Дома перед телевизором

Даже если у вас нет времени и желания ходить на кинопремьеры, вы всегда можете с удовольствием и пользой посмотреть хорошие фильмы у себя дома. Они учат как видеть различные ситуации в целом, так и замечать важные детали; понимать подтекст диалогов, размышлять о сходных проблемах в собственной жизни. Нередко после просмотра фильма мы еще долго находимся под впечатлением, продолжаем думать о героях, представляем себя на их месте, анализируем происходящие с ними события.

Такое кино мы не просто смотрим, а проживаем, испытывая чувства, навеянные воспоминаниями о своем прошлом. Поэтому иногда после фильма, который произвел на нас впечатление, мы начинаем лучше понимать то, что происходит в нашей собственной жизни. А значит, уже можем осознанно изменять свое поведение и все, что окружает нас.

Фильм как лекарство

Хорошее кино (как и другие произведения искусства) стимулирует каждого зрителя находить в нем то, что важно именно этому человеку. Фильм становится поводом подумать о самом себе, взглянуть на себя со стороны и разобраться со своими чувствами. А ведь именно неумение всматриваться в себя, проявлять и анализировать свои эмоции ведет к психологическим комплексам и дискомфорту, а затем к психосоматическим болезням.

Если же в процессе просмотра киноленты человеку удается усилить собственные эмоции, которые накопились и наболели, он часто попутно избавляется и от головных болей, и от проблем с желудочно-кишечным трактом (когда человек научается «переваривать» разные ситуации), и от других физических заболеваний.

Ищем новые точки зрения

Кино учит нас управлять собственной жизнью, решать свои проблемы. Но что еще более важно – оно дает возможность понять не только себя, но и окружающих. Каждый фильм, как и сон, рассказ и даже анекдот, богат смыслами и подтекстами.

Один человек со своим индивидуальным отношением к действительности увидит в нем то, что ему важно. Другой же, отличаясь своим жизненным опытом, психологическими особенностями, ценностями, найдет в нем то, что близко именно ему. Если же они вдвоем, восприняв одно и то же по-разному, потом решат обсудить просмотренный фильм, то обнаружат совершенно новые для себя точки зрения на одни и те же события. Обсуждая кинокартину (в которой рассматриваются обстоятельства и проблемы, созвучные вашей собственной жизни) с другими людьми, вы начинаете видеть совершенно различные способы толкования событий. Тем самым вы расширяете свое понимание мира, можете по-новому посмотреть на свои трудности, изменить собственную позицию.

Что лучше выбрать?

Вы, наверное, замечали, что, внимательно просмотрев какой-то фильм, вы погружаетесь в новое эмоциональное состояние. На какое-то время у вас появляется особенное настроение. Недавно ученые решили выяснить, как влияют разные жанры кино на наше состояние, самочувствие и здоровье человека. И что же выяснилось?

1 Большое количество сцен насилия и жестокости, которое встречается в боевиках, ужастиках и триллерах, пагубно влияет на здоровье, так как ухудшает циркуляцию крови зрителя. Такие фильмы нередко вызывают бессонницу и повышенную тревожность. Для маленьких же детей триллеры еще более вредны. Они могут провоцировать стойкие мышечные зажимы и страхи, проблемы с речью (например, заикание) и невротические реакции.

2 А вот просмотр комедий и мультфильмов, напротив, способствует оздоровлению. Они улучшают кровообращение, помогают бороться со стрессом, улучшают настроение и поднимают жизненный тонус. Снимают утомление и избавляют от скуки. Если в процессе человек не просто улыбается, а от всей души смеется, то воздействие комедии может быть поставлено на один уровень с приемом витаминов и занятиями физкультурой.

3 Также положительное влияние на здоровье взрослых людей и детей оказывают красивые и добрые фильмы. Они внушают уверенность в собственных силах, оптимизм, веру в справедливость, повышают мотивацию и стимулируют развитие силы воли. А вместе с тем нормализуют состояние и снимают излишнее мышечное напряжение.

4 Хороши и фильмы о природе. В некоторых европейских странах на различных телеканалах по завершении ночных телепередач показывают огромные пространства морских пейзажей в спокойную погоду или аквариумы с красивыми рыбками. Это способствует расслаблению, снятию стресса, избавлению от бессонницы.

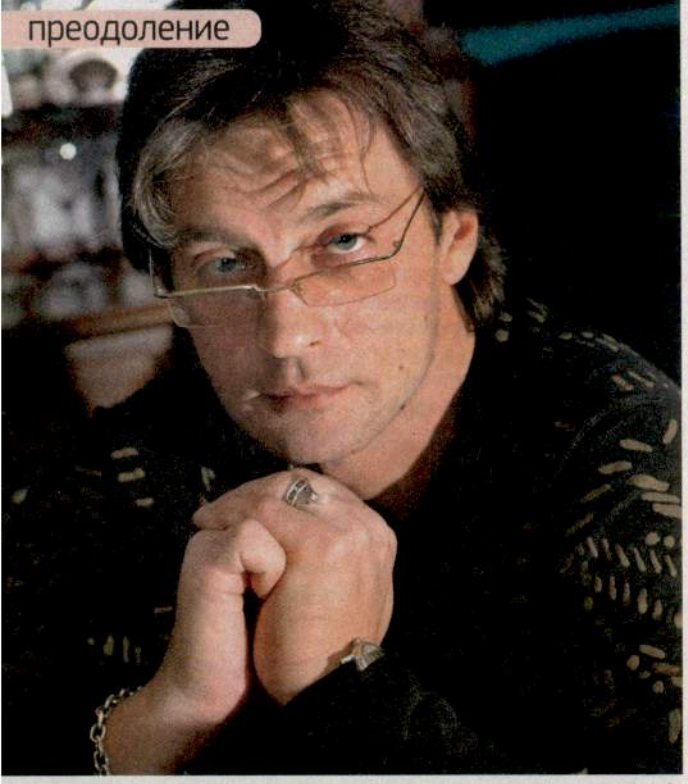
Существует ли панацея?

В природе и даже в химической промышленности не существует универсального лекарства от всех болезней. Точно так же нет и фильма, с помощью которого любой может разобраться в себе и своих проблемах. Каждому человеку подходит что-то особенное.

Каждый день жизнь дает нам поводы для изменений к лучшему. А вот замечаем ли мы эти поводы и пользуемся ли ими – зависит уже только от нас.

По большому счету фильм – это только повод для изменений к лучшему. А вот увидите ли вы этот повод и захотите ли им воспользоваться, зависит уже только от вас.

Но все же в отношении любых психологических конфликтов и проблем действует одно общее правило. Полезнее всего посмотреть фильм, герои которого оказались в сходной с вами ситуации. Сравнивая (или даже отождествляя) себя с одним из них, вы видите свою проблему как будто чужими глазами. И только тогда можете найти выход из затруднительного положения, которого раньше не видели. Или принимаете оптимальное решение, которое раньше не приходило вам в голову, а после просмотра фильма стало абсолютно очевидным.



Александр Домогаров: Стать затворником не получилось

Первый красавец отечественного кино Александр Домогаров всегда выглядит безупречно. Зрители, просматривая фильмы с его участием, не догадываются, что у актера, как и у многих обычных людей, есть серьезные проблемы со здоровьем и не только.

Бабушка была знахаркой

Много лет назад здоровьем Саши занималась его бабушка, которая была настоящей знахаркой. По словам самого актера, он всегда верил в свою бабушку, которая могла то, что не мог никто.

– Видел это собственными глазами и ощущал на себе, когда она меня лечила, – говорит Александр. – Тогда никаких врачей не было. Только бабушка, которая и ломогала мне. Она просто приходила, что-то говорила – и становилось легче.

Бабушка давно умерла, и о своем здоровье звезде российского кино приходится заботиться самостоятельно.

Осложнение гриппа или контузия?

Недавно появились тревожные сообщения о том, что из-за болезни Александра Домогарова отменены запланированные спектакли в Театре Моссовета.

Журналисты раскопали информацию: у актера резко ухудшился слух, одним ухом он не слышит на 20%, а другим – на 95%. Предполагалось, что такое осложнение мог спровоцировать грипп, которым Домогаров переболел недавно. Врачи прописали постельный режим, но актер его нарушил. Не мог подвести коллег и лечился, не отрываясь от работы, в театре и на съемочной площадке.

Однако коллеги Домогарова говорят, что проблемы со слухом у него начались намного раньше. Александр сильно пострадал во время съемок одного из фильмов, когда рядом с ним взорвалась пиротехника. Тогда он получил серьезную контузию, которая и вызвала заметное ухудшение слуха.

Поклонники артиста знают, что он замечательно поет, поэтому в его репертуаре есть несколько музыкальных спектаклей. Однако теперь из-за проблем со слухом Александр Домогаров вынужден отказаться от участия в них, так как бывает не в состоянии попадать в ноты.

Резкий скачок давления

Год назад Александр Домогаров всерьез напугал своих друзей и близких, попав в больницу. Скорую помощь актеру вызвали прямо в театр.

Домогаров резко почувствовал себя плохо: сильно болела голова, темнело в глазах, появились головокружение и сбои в работе сердца. Актера госпитализировали в Боткинскую больницу с подозрением на ишемический инсульт.

В стационаре его тщательно обследовали, и такой диагноз не подтвердился. Причиной серьезных проблем со здоровьем стал резкий скачок давления.

Через несколько дней в больнице после курса стабилизации давления и сердечной деятельности актера выписали с рекомендациями некоторое время посвятить отдыху и восстановлению пошатнувшегося здоровья.

А вскоре и сам Александр прокомментировал ситуацию:

– Чувствую себя прекрасно, настроение отличное, и я абсолютно спокойно реагирую на подобные публикации. Все это слухи, повода для беспокойства нет.

Правила питания при гипертонии

Медики обратили внимание актера на его питание. Главное требование к рациону – сбалансированность.

- Меню должно быть разнообразным, включать в себя овощи, фрукты и белковые продукты.
- Необходимо четко придерживаться суточных норм белков, жиров и углеводов.
- Категорически запрещены крепкий чай и кофе, алкоголь, копчености и соленья, сдоба и шоколад, специи, пряности.

Тяжелая утрата

В следующем году Александру Домогарову исполнится 55 лет. Оглядываясь назад, актер считает, что основная часть жизни уже прошла. Говорит, что ему ничего не хочется...

Недавно в соцсетях написал, что все в жизни проходит и те, кто останется, скоро придут к нему «поклониться на холмик… мб даже с жидким букетом». Это не могло не взволновать поклонников. Многие всячески стараются вывести любимого актера из депрессии – пишут ему сообщения, поддерживают, приносят цветы в театр.

Говорят, что депрессия началась, когда он потерял старшего сына. Дмитрия сбил автомобиль 7 июня 2008 года. Из-за того что гастроли Театра имени Моссовета в Израиле нельзя было отменить, Домогаров не присутствовал на похоронах. В Москву возвращался с температурой под сорок. Врачи пытались госпитализировать Александра, сделать ему укол, поставить капельницу, чтобы сбить температуру, но он попросил оставить его одного. Даже не дал возможности медикам определить диагноз, прописать лекарства.

Александр Домогаров тяжело переживал смерть сына. Отменил потом все спектакли и начал вести жизнь затворника в своем загородном доме. Но работа, как всегда, спасла. За последние 7 лет актер снялся почти в 20 фильмах.

А еще смысл в жизни помог найти младший сын Александр, который тоже выбрал профессию актера. Домогаров-младший делает первые успехи в кино. Он снялся в фильмах «Елки», «Тайны дворцовых переворотов». И отец очень гордится успехами сына.

Одинокий волк

Многие журналисты задают ему вопрос, как живется в одиночестве. Ведь мужчине в его возрасте важно для физического и психического здоровья необходима семья.

«У меня есть семья, у меня есть сын – все это присутствует в моей жизни ровно настолько, насколько должно присутствовать, – возражает Александр. – Сын ко мне приезжает, я не чувствую недостатка в общении с ним. Его мать, слава Богу, замечательно себя чувствует: есть новый дом в Болгарии, она там отдыхает. То есть все в порядке. Другое дело, что мы не живем вместе. Но это еще не значит, что не общаемся и что у меня нет семьи».

Тем не менее Домогаров говорит: «Я, по сути, волк-одиночка. Но каждый выбирает свое. Я не выбрал стаю, ушел из нее. Может быть, когда-нибудь что-то и поменяется. Я, например, хотел дочку. И хочу дочку, это сидит во мне. Одного сына я потерял, второй вырос...»

Этой мечтой и живет сегодня актер. Нашел ли он маму для своей дочки?

«Есть претендентки, – улыбается актер, – Подождем, еще есть время».

6 упражнений для лица

Сегодня косметологи все чаще говорят о том, что мало ухаживать только за кожей, если вы хотите выглядеть молодо и привлекательно. Необходимо заботиться и о мышцах лица, держать их в тонусе. Все наши мышцы должны быть развиты, и мышцы лица – не исключение. Если не хотите, чтобы лицо раньше времени оплыло и опустилось вниз под действием гравитации, не теряйте времени, займитесь собой. Лето – прекрасный стимул для обновления. Всего 6 упражнений помогут вернуть коже молодость, здоровый вид и тонус. Попробуйте каждый день делать эти упражнения перед зеркалом! Заодно и настроение повысится, что немаловажно.

1 Произнесите, стоя перед зеркалом, «о» или «а». Затем, сжав губы сердечком, вращайте ими по часовой стрелке и обратно.

2 Сделайте энергичные жевательные движения, активно задействовав челюстные мышцы.

3 Посмотрите вверх, приподняв брови. Задержите мышцы лица в таком положении на несколько секунд и расслабьте. Повторите 5-10 раз.

4 Вытянув подбородок вперед, произнесите «икс», максимально напрягая мышцы.

5 Сомкните челюсти и вытяните губы вправо, считая до десяти, затем вытяните их влево.

6 Держите шею прямо, медленно поворачивая голову к правому плечу. Считайте до десяти. Затем – влево. Повторите упражнение пять раз.

Я делаю такую гимнастику регулярно и всем советую. Овал лица стал четким, исчезли намеки на второй подбородок. Лицо помолодело!

Римма Федорова, г. Екатеринбург

Скраб из сахара с лимоном

Много лет пользуюсь скрабом из сахарного песка и лимонного сока. Кожа после него необыкновенно чистая и свежая.

- Умойтесь, слегка распарьте кожу горячей водой. Выдавите на ватный шарик сок из половины лимона, насыпьте сверху 1 ч. л. сахарного песка и помассируйте лицо по массажным линиям в течение 2-3 минут. Особое внимание уделите Т-зоне и проблемным участкам кожи. Умойтесь теплой водой, нанесите крем.
- При чувствительной коже процедура может оказаться слегка болезненной – будет пощипывать кожу, поскольку лимонная кислота проникает в нее. Но не стоит этого бояться, потому что результат оправдает все ваши ожидания. При очень сухой коже можно смешать лимонный сок с сахаром в маленькой мисочке и добавить в смесь 1 ч. л. оливкового масла. В итоге отбеливаются веснушки и пигментные пятна, кожа становится идеально гладкой.

Татьяна Меркулова, г. Братск

Ласковые и нежные

Очень редко кожа на руках остается такой же молодой и нежной, как на лице. Это и понятно: ветер, солнце, перепады температуры, химические средства и т.п. не лучшим образом отражаются на состоянии кожи рук.

Частенько мы сами виноваты, не заботимся о руках. И чтобы в 40 лет руки не выдавали истинный возраст, лучше заранее позаботиться о них.

Всего-то и нужно – раза 2-3 в неделю делать питательные маски для рук и простое упражнение для пальцев.

Это упражнение музыкантов, и, если упражняться регулярно, суставы пальцев останутся подвижными и здоровыми. Несколько раз в день минут по 5 касайтесь кончиком каждого пальца подушечки большого пальца поочередно (одновременно на обеих руках). При этом должен образоваться кружок из пальцев.

- Самый простой рецепт маски для рук – из теплого картофельного пюре. Наложите теплое пюре толстым слоем на тыльную сторону ладоней и наденьте одноразовые полиэтиленовые перчатки. Подержите маску минут 20, смойте и намажьте руки питательным кремом. Не выливайте картофельный отвар – подержите в нем руки.

- Или разомните банан, смешайте его с 1/4 стакана теплого молока и 1 ст. л. оливкового масла.

Даже при таком минимальном уходе кожа рук не будет грубой и морщинистой.

Елена Воробьева, г. Саратов

Старинные рецепты красоты

Во все времена и у всех народов за женщинами признавалось право себя украшать. До нас дошли косметические рецепты Клеопатры, Марии Медичи, Екатерины Великой.

Простые народные средства применяли и наши бабушки. Как ни удивительно, старинные рецепты настолько эффективны, что мы ими пользуемся до сих пор.

- Чтобы прическа выглядела гладкой и аккуратной, волосы полезно смазывать льняным или репейным маслом. Еще можно втирать в кожу головы смесь, приготовленную из 1/2 стакана измельченного хрена и 2 стаканов виноградного вина.
- Известную всем ромашку наши бабушки и прабабушки использовали как универсальное подкрашивающее средство. Если ополаскивать волосы отваром ромашки, они приобретут золотистый оттенок.
- На Руси для лечения кожных заболеваний применяли целый набор трав. Например, широко известный столетник (алоэ) помогает при угревой сыпи. Лист столетника надо разрезать вдоль и протирать им лицо раз в день.
- Зверобой, календула, липовый цвет и по сей день являются ценными дезинфицирующими, успокаивающими средствами при любых раздражениях кожи. Рекомендуется утром и вечером умываться отваром этих трав: 2 ч. л. залить 0,5 л холодной воды и потомить на слабом огне около 30 минут. Затем остудить и процедить.

Наталья Михайловна Алферова, г. Москва

Творожная салфетка

Почти все молочные продукты действуют как естественные отбеливатели кожи. Их можно использовать как основу для косметических масок, для умывания и других процедур. Но лучше немного похлопотать и приготовить специальную смесь из творога, пропитать ею салфетку и полежать с «живым» компрессом полчаса. И после 10 процедур вы себя не узнаете! Кожа станет упругой, ровной и посветлеет. А светлая кожа позволяет выглядеть гораздо моложе, делает лицо привлекательным и нежным.

Смешайте 100 г свежего творога с 1/4 стакана молочной сыворотки и 1/4 стакана свежеотжатого сока петрушки. Заранее вырежьте из марли салфетку 30×30 см, нанесите на нее толстым слоем творожную массу и наложите на очищенные лицо и шею.

Не забывайте увлажнять также и кожу всего тела. А чтобы она стала нежной, принимайте 2 раза в неделю ванну, добавляя в нее сухое молоко (1 чашка на ванну).

Е. Брагина, г. Омск

Хвори боятся соли

Трудно себе представить дом, в котором не было бы соли. Ведь без нее не обходится практически ни одна трапеза! Но мало кто знает, что хлорид натрия применяется не только на кухне. Это доступное всем и каждому вещество может стать отличным лекарством.

Мой натуральный ионизатор

На день рождения подруга подарила мне соляную лампу и рассказала, что с ее помощью можно успешно лечить разнообразные заболевания и оздоровить атмосферу дома.

Об этом методе она узнала, когда отдыхала в санатории в Польше. Среди всех лечебных процедур ей особенно понравилась спелеотерапия, основанная на благотворном воздействии на человека микроклимата соляных шахт.

Пещеры из природной соли помогают избавиться от целого букета болячек. В первую очередь от заболеваний дыхательных путей. Подруга прекрасно знала, что я не первый год страдаю бронхиальной астмой, и подумала, что оригинальный подарок сможет мне помочь. Ведь отрицательные ионы соляной лампы нейтрализуют пыль, грибок, табачный дым, вирусы и бактерии. Также соляные пары ослабляют воспалительные процессы в дыхательных путях нормализуют обмен веществ. А еще я заметила, что теплый свет лампы меня успокаивает и повышает настроение.

Кстати, в продаже есть лампы самых разных оттенков, и каждый из них по-своему полезен.

- **Оранжевый** цвет вызывает чувство защищенности, положительно влияет на состояние мочеполовой системы.
- **Желтый** усиливает концентрацию, стимулирует работу печени, желчного пузыря и поджелудочной железы.
- **Красный** дает прилив жизненной энергии, способствует укреплению сердца.
- **Розовый** усиливает эмоциональность и чувство привязанности.
- **Коричневый** дарит ощущение порядка и стабильности.
- **Белый** вызывает чувство чистоты и свежести.

Радиус действия лампы небольшой, около трех метров, поэтому я поставила ее на ночной столик в спальне. Приучала организм к воздействию соляного пара постепенно, включая лампу на 15-20 минут. Потом время сеанса стала увеличивать. А теперь оставляю лампу на всю ночь. Ее мягкий свет совершенно не мешает спать. Наоборот, делает сон крепче и спокойнее.

Где-то через месяц такой соляной терапии я заметила, что приступы удушья стали настигать меня гораздо реже. Спасибо соли – природному ионизатору!

С.Н. Круглова, Брянская обл.

Если ногу свело

Моя мама почтальон. За день ей приходится наматывать не один десяток километров. Да еще и с тяжелой сумкой! К вечеру от такой нагрузки икроножные мышцы и пальцы на ногах частенько сводит судорогой. Чтобы справиться с неприятными ощущениями, она кладет небольшую щепотку соли на кончик языка и сидит некоторое время с открытым ртом. Говорит, что боль отпускает быстро!

Н.Р. Остапенко, Орловская обл.

Вместо анальгетика

Из-за сидячей работы у супруга развился шейный остеохондроз. Аптечные препараты давали лишь временный эффект, а заметное улучшение наступило только после того, как мы стали выполнять соляной массаж.

Я использовала нерафинированное растительное масло (с запахом) и мелкую морскую соль. Готовила лекарство сразу на весь курс: 10 ст. л. соли заливала 20 ст. л. масла, все хорошо размешивала, чтобы не было крупинок. Оставляла настояться несколько дней. Получалась белая взвесь из мелких частиц соли и масла. Каждый день я смазывала ею шейные позвонки там, где муж ощущал боль, и массировала.

Начинала с поглаживаний ладонями по шее и плечам. Затем переходила к круговым движениям подушечками пальцев. Не забывала разминать уплотнения на плечах. Выполняла также «сверление» между позвонками. Делала поглаживания, растирания и разминания шеи от волосистой части головы вниз до спины. Массаж заканчивала на воротниковой зоне: сначала массировала мышцы по кругу у основания шеи, потом выполняла поглаживания.

Сначала сеанс занимал у меня 2-3 минуты. Каждый день я прибавляла еще по 2-3, дойдя в итоге до 20 минут. В заключение обтирала шею влажной горячей тканью.

Уже после 10 процедур супруг заметил явное улучшение состояния: ушла боль, а к шее вернулась подвижность. Благодаря соленому массажу укрепились мышцы, связки растянулись, наладились кровообращение и лимфоток.

Светлана Агеева, г. Фролово

В розовых тонах

Кто первый раз приходит ко мне в гости, обычно удивляется.

В солонке у меня вместо привычных белых кристаллов – розовые.

Это все та же соль, только особенная – гималайская. Она очень полезная и в отличие от поваренной содержит едва ли не всю таблицу Менделеева!

Каменная розовая соль обладает способностью выводить из организма продукты распада и токсины.

Она помогает восстановить водно-солевой баланс и борется с отеками, благоприятно действует на пищеварение и нормализует работу кишечника.

Я подсаливаю розовыми кристаллами готовые блюда, а еще использую ее в виде лечебного раствора. Насыпаю на дно стакана немного гималайской соли и заливаю водой доверху. Через сутки смотрю, полностью ли растворилась соль. Если нет – то у меня получился 26%-ный солевой раствор. Если кристалликов соли на дне не видно, добавляю еще немного соли. Через сутки проверяю снова.

Готовое средство храню в банке с закрытой крышкой. В стакан воды вливаю 1 ч. л. солевого раствора и пью каждое утро натощак за 15 минут до еды.

Елена Владимировна Баландина, г. Киров

Приправа и лекарство

Забыть про многочисленные болячки можно довольно приятным и необременительным способом. Достаточно приготовить льняную соль с кунжутом, а потом добавлять ее в свои любимые блюда. Лечебная соль снижает уровень холестерина и сахара в крови, удерживает кальций в костях и помогает контролировать вес. Вдобавок улучшает пищеварение и предупреждает запоры. При ее регулярном употреблении укрепляется иммунитет и снижается риск развития онкологических заболеваний.

1 среднюю луковицу и 1 зубчик чеснока мелко нарезать и обжарить до золотистого цвета на сухой сковороде. По 2 ст. л. семян льна и семян кунжута обжарить без масла, остудить, добавить 2 ст. л. льняной муки и 1 ст. л. морской или крупной каменной соли. Смешать все ингредиенты, и целебная соль готова. Приятного аппетита и крепкого здоровья!

Т. Квасова, г. Москва

Хлеб да соль

В Костромской области, откуда я родом, до сих пор готовят по старинному рецепту необычную соль – черную.

Некогда ее еще называли четверговой. Это потому, что заготовкой занимались в Чистый четверг на Пасхальной неделе. Сегодня, конечно, такие тонкости уже мало кто соблюдает, так что любая хозяйка может освоить технику пережигания соли и укрепить с ее помощью здоровье своих домочадцев. В такой соли меньше содержание хлора, из-за которого возникают жажда и отеки. А вот таких веществ, как калий, кальций, селен, магний, наоборот, рекордное количество. Благодаря своему сложному химическому составу черная соль полезна людям, страдающим гипертонией, болезнью почек, ожирением, остеохондрозом, заболеваниями кишечника. Я, например, с ее помощью забыла про гастрит и проблемы с сердцем.

Вот как ее приготовить. Размачиваем 5 кг ржаного или бородинского хлеба, смешиваем с 1 кг крупной каменной соли, добавляем 3-4 пригорши сухой мяты, укропа и душицы. Массу выкладываем в форму для запекания или сковороду. Ставим в духовку, нагретую до 250°, и держим до тех пор, пока хлеб не почернеет. Полученную смесь остужаем, измельчаем и просеиваем через мелкое сито.

С болями в желудке я справилась так. Каждое утро в течение двух месяцев после еды брала черную соль на кончике ножа и сыпала на язык. Держала несколько минут, пока не растворится. Эффективность этого метода заметила практически сразу. Попробуйте и вы!

С.И. Мишина, г. Шарья

Горячая соль

При ангине, ларингите, бронхите для ингаляций использую... соль.

Беру 1 кг морской соли, разогреваю ее на сковородке и добавляю 1-2 капли ароматического масла. При воспалительных реакциях в горле беру масло шалфея, липы, а при любом виде кашля – масло фиалки или пихты. Иногда вместо эфирных масел пускаю в дело лекарственные травы. Когда соль становится горячей, измельчаю в руках засушенные растения и посыпаю трухой соль. Целебные испарения благотворно действуют на дыхательные пути и заставляют болезнь отступить.

Лариса Мечнова, г. Неман

Аптечку заменит солонка

Все диетологи как один утверждают, что избыток соли в пище провоцирует множество болезней. Но ведь можно найти этой приправе и благое применение. Ведь соль отлично удерживает тепло, очищает гнойные раны. Лечение с ее помощью не требует финансовых затрат и не занимает много времени. Вот несколько рецептов, «протестированных» мною лично.

- Если подступает простуда, нужно насыпать на противень сухую соль (каменную или морскую) и подогревать до температуры 40°. После этого по ней надо походить босиком в течение 1-2 минут и сделать массаж стоп. Затем обмыть руки и ноги теплой водой.

- Для укрепления зубов и десен несколько сосновых (можно еловых) иголочек положить в рот, добавить немного воды, 0,5 ч. л. соли и жевать с сомкнутыми губами, периодически процеживая раствор между зубами. Оптимальное время процедуры 10-15 минут.
- Если мучает грибок на ногах, нужно растворить в 2 л кипятка 8 ст. л. морской соли и добавить измельченную головку чеснока. Когда раствор остынет до комфортной температуры, опустить в таз с жидкостью ступни и принимать ножную ванночку в течение 15 минут. Проводить процедуру дважды в день.

Н.Л. Минаева, Курская обл.

«Вытянет» болезнь повязка

В нашей семье вот уже третье поколение практикуется необычный метод лечения.

Первым на себе его испытал мой дедушка. Он рассказывал, что во время Великой Отечественной войны врачи полевых госпиталей накладывали на грязные раны большие салфетки, пропитанные солевым раствором, и это помогало избежать заражения.

Можно использовать гипертонический раствор и при других болезнях. Соленая повязка снимает головную, зубную боль, помогает облегчить симптомы отравления и пневмонии.

В этом нет никакого чуда, ведь 10%-ный раствор поваренной соли – активный сорбент, то есть поглотитель.

Лечебный эффект достигается в течение 7-10 дней. В отдельных случаях требуется более длительный срок.

Ну а мне гипертоническая повязка помогла справиться с воспалением желчного пузыря.

Я растворяла 100 г поваренной соли в 1 л чистой воды. Хлопчатобумажное полотенце обильно смачивала горячей гипертонической жидкостью (60-70°), складывала в четыре слоя. Накладывала на печень таким образом: в высоту – от основания грудной железы до середины поперечной линии живота, в ширину – от грудины и белой линии живота спереди до позвоночника сзади. Плотно бинтовала широким бинтом. Через 10 часов повязку снимала и на подложечную область помещала горячую грелку на полчаса. Такое глубокое прогревание расширяет желчные протоки для свободного прохождения сгустившейся желчной массы.

Применяя гипертонический раствор, необходимо учесть несколько тонкостей.

- Предварительно обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.
- Концентрация соли в растворе не должна превышать 10%, а при лечении детей – 8%. Иначе такое «лечение» только навредит.
- Повязка обязательно должна быть воздухопроницаемой, изготовленной из чистого гигроскопичного материала.
- Перед процедурой нужно вымыть тело теплой водой с мылом, а после ее завершения стереть соль теплым влажным полотенцем.

Нина Рожина, Ленинградская обл.

Святое Дымское озеро

В тихую погоду на Дымском озере, недалеко от берега, можно увидеть выступающий над поверхностью воды огромный валун. На этом камне святой Антоний совершил молитвенный подвиг столпничества на водах, и недалеко от этого места им была возведена обитель.

Дела давно минувших дней…

Антониево-Дымский Свято-Троицкий монастырь – один из древнейших на территории Северной Руси. Его история насчитывает восемь веков, в течение которых были и периоды расцвета и славы. Трижды монастырь полностью разрушался, но всякий раз чудесным образом восставал из праха и пепла!

Находится эта обитель неподалеку от Тихвина, вблизи Дымского озера. А основана она была в первой половине XIII века прп. Антонием Дымским. В эти края преподобный попал чудесным образом. Сам он родом из Великого Новгорода. Почувствовав влечение к иноческой жизни, юноша оставил родительский дом и отправился в Хутынский монастырь. Настоятелем той обители был прозорливый старец – прп. Варлаам Хутынский. Он разглядел в юноше будущего великого угодника Божия и с радостью принял его в обитель. После пострига юношу нарекли Антонием – в память Антония Великого.

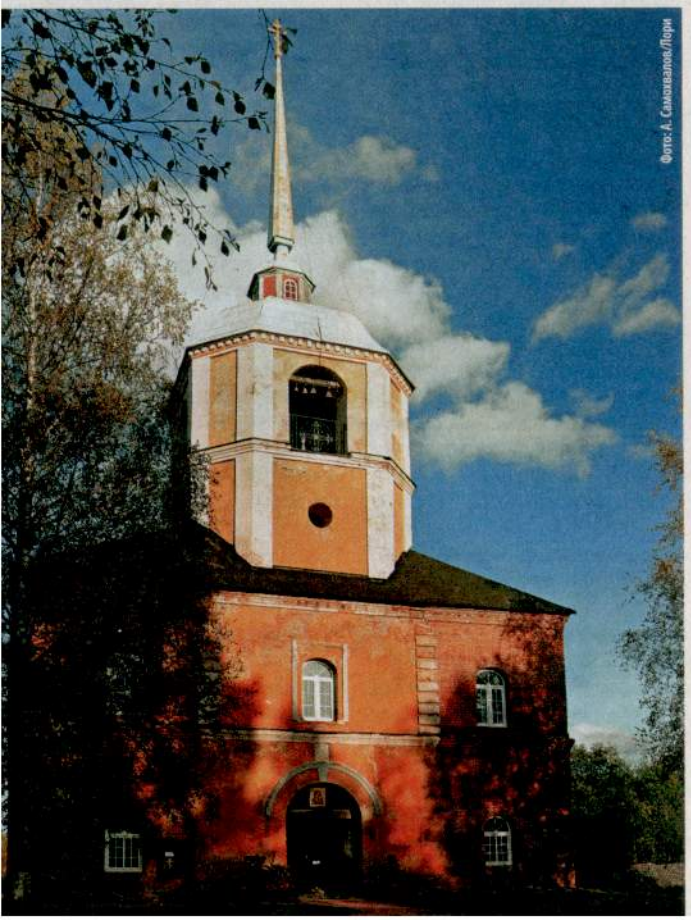


Фото: А. Самохвалов/Лори

Отзывчивый, чуткий, усердный – юноша выделялся среди обитателей обители. И после кончины старца его назначали игуменом монастыря. Но спустя несколько лет прп. Антоний решает оставить обитель. И, взяв благословение, отправляется на поиски уединенного места для молитвенных подвигов.

Столпничество на водах

Долго блуждал прп. Антоний по пустынным местам Русского Севера. Но однажды он подошел к небольшому озеру, лежавшему среди дремучих Тихвинских лесов. Здесь отшельник выкопал пещеру и стал жить в полном уединении.

Предание рассказывает, что прп. Антоний нашел посреди озера большой каменьвалун, к которому ежедневно приплывал на лодке и подолгу молился.

В православии это был первый случай молитвенной практики, получившей название «столпничества на водах». Напомним, что столпничество – разновидность аскетизма, состоявшая в том, что подвижник добровольно обрекал себя на длительное пребывание в любое время дня и ночи на открытой площадке, сооруженной на столбе.

Добрая традиция

За озером, на котором прп. Антоний совершал молитвенный подвиг, закрепилось несколько названий. По одной версии, Дымским озеро стали называть из-за того, что оно часто «дымило», т.е. покрывалось туманами. По другой версии, озеро «дымило» только во время молитв прп. Антония. Как бы там ни было, но своими молитвами преподобный освятил Дымское озеро, и поэтому за ним закрепилось еще одно название – Святое.

Братия «на Дымях»

В суровых подвигах уединения прп. Антоний провел многие годы. Передававшиеся из уст в уста рассказы об удивительном отшельнике привлекли в те места и других любителей безмолвия. С их помощью на берегах Дымского озера были построены первые деревянные кельи. Когда «на Дымях» собралась довольно-таки большая братия, было решено основать новый монастырь – в честь преподобного Антония Великого, основоположника христианского монашества. Сначала «на Дымях» построили и освятили церковь во имя этого святого. Позже были устроены два придела – в честь Покрова Божией Матери и Святителя Николая Чудотворца. Со временем возведены храмы во имя Рождества Иоанна Предтечи, Святой Троицы, прп. Варлаама Хутынского.

Икона прп. Антония Дымского

Память прп. Антония Дымского совершается 30.01 (17.01 по ст. ст.) и 07.07 (24.06 по ст. ст.)

Известно, что прп. Антоний Дымский своими молитвами, совершаемыми на камне-валуне посреди озера, освятил воду – она приобрела целебные качества. Купание в Святом озере приносит избавление от душевных и физических недугов.

Существует предание, согласно которому Антоний заповедал, чтобы богомольцы и паломники не входили в обитель, не омывшись прежде в водах Святого озера.

Знаменательно, что большинство чудес, происшедших после кончины святого Антония и записанных в монастырских рукописях, совершалось именно через омовение в Дымском озере. Сам Святой благоверный князь Александр Невский приезжал в обитель «Антония на Дымях», купался в озере и даже избавился от ревматизма.

Зигзаги истории

Как мы уже говорили, обитель за 8 веков существования не раз подвергалась разорению. Последнее произошло в 1919 году – именно тогда в ворота монастыря въехал броневик с красногвардейцами. На захваченной территории организовали коммуну по производству кирпича, а сам монастырь переименовали в поселок «Красный Броневик».

Церковные ценности посчитали народным достоянием и экспроприировали. И с того дня чудотворную шапку и вериги, которые носил прп. Антоний, больше никто не видел. А шапка была особенная – железная, весом более 3 кг, с широкими полями, с прибитыми внутрь гвоздями. И преподобный носил ее, не снимая ни днем, ни ночью. Так через телесные страдания он очищал душу для жизни вечной. И до революции многие верующие, приходя в обитель, получали исцеления от возложения на голову этой шапки. Но бесценная реликвия исчезла…

К счастью, сохранились святые мощи прп. Антония Дымского. И теперь паломники спешат в монастырь, чтобы поклониться святыне, помолиться и обрести душевное равновесие, здоровье.

Путевые заметки

Вот и Святое Дымское озеро. Небольшое, спокойное. Берега в осоке. Подходим к часовне. Она – необычная, крыша напоминает шляпу. Экскурсовод рассказывает, почему сделано именно так. Форма часовни в точности воспроизводит кованую железную шапку, которую носил прп. Антоний Дымский, чтобы усмирять плоть. Когда археологи при раскопках нашли неизвестные останки, то по деформации коленных суставов, черепа и ключиц они определили, что это – мощи именно Антония Дымского. Во-первых, святой много времени молился на коленях – причем на камне. Коленные суставы изменились – появились особые наросты. Во-вторых, ношение тяжелой шапки дало деформацию височных костей. В-третьих, от вериг, которые преподобный носил на плечах, были истерты ключицы. Вот ведь как!

Очень понравился храм, где хранятся мощи святого. Историй чудесных исцелений – множество! Жаль только, что не ведется их запись! Сильное впечатление произвела икона Божией Матери «Умиление», сделанная из бисера. Знаю, что моя сестра обращалась к этой иконе, когда болела и когда у нее были семейные неприятности. И с помощью Матери Божией семейная жизнь наладилась.

Е. Иванова, г. Самара

Вот какой подарок!

Мне не раз доводилось слышать рассказы о чудотворных иконах и исцелениях людей. И всякий раз я удивлялась: «Сказка, да и только!» А теперь сама рассказываю свою историю, вызывая у друзей и приятелей удивление.

Моему сыну было 4 года, когда он начал заикаться. Что мы только не делали: и к логопедам водили, и к неврологам. Ничего не помогало. И вдруг я узнала, что в наш город привезли икону Феодоровской Божией Матери. Я подумала, что это наш шанс. Пришли с сыном. Народу много. Встали с сыном в конец огромной очереди.

Когда мы приблизились к иконе, то в тот момент священник начал читать какую-то особую молитву, поэтому движение очереди прекратилось. Все, не двигаясь, стояли на своих местах. А мы с сыночком – перед чудотворной иконой.

В голове от волнения все перепуталось. Я только повторяла: «Матушка, исцели моего Игоречка!» Так прошло несколько минут. Этого хватило, чтобы благодать от чудесной иконы коснулась Игорька.

Вышли из храма. Я начала о чем-то спрашивать своего сына. И – о чудо! – заикание как рукой сняло. Вот какой подарок! Сначала я все прислушивалась, наблюдала – боялась, что заикание вернется. Но прошел месяц, другой! И я поняла, что опасения напрасны – Игорь говорит без запинки! Слава Богу и Царице Небесной!

Э. Шалкина, г. Тюмень

МОЛИТВА ПРП. АНТОНИЮ ДЫМСКОМУ

Добродетелей ревнителю, пустынный житель, подвижник веры Христа Бога нашего, пощением и труды умертвивый плотская вожделения, тезоимените великому Антонию, егоже житию поревновал еси и во егоже имя Божественный храм воздвигл еси, купно с ним, преподобне Антоние, моли Спасителя всех, да и нас сотворит победители плотских похотей и храмы Духа Святаго, по велицей Его милости.

Для душевного спокойствия

Как часто я вспоминаю поездку в Антониево-Дымский монастырь! Там так хорошо! Такое благодатное место!

Жаль только, что там архитектурных достопримечательностей практически не осталось. К счастью, монастырь восстанавливается, храмы реставрируются.

Знаю, что многие отправляются в этот монастырь в надежде на исцеление – у кого-то ревматизм, у кого-то радикулит. Ведь прп. Антоний Дымский славится тем, что дает избавление от этих болезней. Так много чудес происходит возле его святых мощей!

А я после этой поездки обрел душевное равновесие и смог справиться с унынием, в которое был погружен после развода. В этом – мое исцеление.

Борис Юрьевич Инкин, г. Санкт-Петербург

Ноги больше не болят

Как-то летом мне посчастливилось добраться до Антониево-Дымского монастыря, побывать около Святого озера. Нам рассказали, что его воды имеют целебную силу, избавляют от ревматических и суставных болей.

Сначала мы пошли в часовенку, что на берегу озера. В ней батюшка отслужил молебен. После этого многие паломники решили окунуться в озере и трижды проплыли вокруг камня, на котором когда-то молился прп. Антоний.

Поскольку вода была прохладной, то на купание не все решились – некоторые просто зашли в воду, походили, умылись.

Надо заметить, что у меня во время трехчасовой поездки в автобусе очень болела левая нога. Ее выкручивало, ломило – так проявлял себя полиартрит. И голеностопный сустав был изрядно опухшим, ходить могла с трудом.

Я зашла в озеро так, чтобы вода покрывала колени. Минут двадцать находилась в воде, непрерывно молясь: «О, святой Антоний Дымский, помоги мне, излечи мои ноженьки!»

Потом пошла в монастырь, приложилась к святым мощам прп. Антония Дымского.

Вернулась в автобус, отвлеклась. Уже позже, когда мы приехали в город, я обратила внимание, что ноющая, изматывающая боль исчезла.

Проснувшись на следующее утро, я с удивлением обнаружила, что отечность правого голеностопного сустава спала. Дивны дела Твои, Господи!

После той поездки прошло много времени, а боль в ноге больше ни разу не появлялась, хотя раньше терзала меня каждую ночь.

И.И. Ачикова, г. Калининград

Собор во имя Казанской иконы Божией Матери

Фото: А. Самохвалов/Лори

Церковь Иоанна Предтечи

Дымское озеро

Фото: А. Самохвалов/Лори

Часовня Антония Дымского

Репешок – универсальный доктор

Это малоприметное растение можно встретить по всей России, в Европе и даже Северной Америке. Восточные славяне издревле запасали репешок в своих избах. Его запаривали в тазах, чтобы успокаивать натруженные ноги, в нем купали малышей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Давняя традиция использования репешка в народной медицине продолжается и сегодня. Не напрасно его часто называют сороканедужником.

Узнайте его получше

Какой удивительный мир рядом с нами! Стоит выехать за город, шагнуть на полянку, приглядеться – и откроется великое разнообразие растений. Почти все они могут пригодиться человеку для укрепления здоровья.

Очень благодарна своим родителям за то, что с детства научили меня распознавать лекарственные травы. Много лет пользуюсь ими, чтобы избавляться от недугов. И одна из самых моих любимых трав – репешок обыкновенный. С виду ничем не примечателен, с маленькими желтыми цветочками, а какой полезный! Часто им лечат печень и желудочно-кишечные заболевания. Но список недугов, подвластных этому скромному лекарю, велик. Растение противовоспалительное, противовирусное и бактерицидное. А еще обладает желчегонным, мочегонным, потогонным свойствами.

Самое простое, что мы можем приготовить из репешка, – отвар. Рецепт универсальный, действенный при разных недугах. Так лечат болезни желудка, печени и поджелудочной железы, ревматизм и артрит. Можно этим отваром полоскать больное горло при простудах и делать с ним примочки при кожных проблемах.

● Залейте 3 ст. л. с небольшой горкой репешка 0,5 л кипятка, доведите до кипения и оставьте на маленьком огне на 5 минут. Подождите, пока чуть остынет, и процедите. Пейте про 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения – не более 3 недель, по истечении которых необходим перерыв не менее 14 дней.

По себе знаю, что лекарства безопаснее и дешевле от гастрита, тяжести в желудке и банальной изжоги просто не найти.

● А если вы иногда страдаете от запоров, то просто готовьте слабенький отвар травы: 1 ч. л. на 250 мл кипятка. Готовьте так же. От изжоги, вздутия, приступа гастрита такое лекарство успешно избавит, а неприятных последствий не вызовет. Это средство останавливает воспалительные процессы, улучшает пищеварение, нормализует женский цикл. Также оно способствует росту ногтей и волос, очищает кожу и весь организм. Кстати, при воспалениях на коже используют для компрессов свежие листья репешка.

Чаи, отвары с репешком снижают давление, повышают эластичность сосудистых стенок.

● А из корней, как я слышала, готовят снадобье от онкологических заболеваний. Вот рецепт: 1 ст. л. измельченных корешков заливают 250 мл воды и помещают на водяную баню на 30 минут. Затем настаивают еще 10 минут, процеживают и выпивают в 3 приема за день за полчаса до еды.

Раиса Андреевна Торопыгина, Чувашия

Английский чай из луговой травы

Примите к сведению!

Мало кто знает, что репешок обыкновенный нормализует процесс выделения панкреатического сока, улучшает перистальтику кишечника, а значит, пищеварение. Именно поэтому он так полезен пожилым людям.

Растение рекомендуется и тем, у кого хронический панкреатит либо снижена функция поджелудочной железы. Говорят, в Англии давно раскусили секрет здоровья. До сих пор англичане готовят свой пятичасовой чай с репешком. Рецепт целебного чая простой.

Возьмите по 1 ч. л. с горкой черного чая и сушеной травы репешка. Как положено, сначала ополосните заварной чайник кипятком, затем всыпьте смесь, залейте 2 стаканами кипятка и настаивайте 20-25 минут. Разлейте по чашкам и наслаждайтесь на здоровье!

Такой чай еще и отлично тонизирует, избавляет от хандры. Идеальный напиток для дождливой осени, студеной зимы и промозглой весны!

В.А. Кузнецова, г. Самара

Репешок против холестерина

С помощью репешка можно понизить уровень «плохого» холестерина в крови. Дело в том, что в состав растения входит фитостерол – вещество, которое защищает от такого холестерина наши сосуды.

Когда нормализуется уровень холестерина, улучшается состояние сосудистых стенок, понижается давление, а это уменьшает нагрузку на сердце.

Возьмите 1 ст. л. измельченной травы репешка и залейте 2,5 стакана кипятка. Настаивайте примерно 3 часа. Процедите и пейте по 100 мл перед едой. Лечитесь курсами длительностью не более 2-3 недель. При этом следует отказаться от тяжелой пищи, и лучше бы навсегда.

Добавлю, что, принимая любые снадобья из репешка, вы избавляетесь от отложения солей, которое ведет к остеохондрозу. Растение способствует выведению из организма всего вредного, очищает его. Это, кстати, помогает еще и похудеть.

Е.Н. Столярова, г. Вологда

Чем полезен репешок?

● Репешок обыкновенный незаменим при желудочных проблемах. Содержащиеся в нем целебные вещества восстанавливают ткани, залечивают воспаления и нормализуют работу пищеварительных органов.

● Полоскания отваром репешка помогают при ангине, фарингите и стоматите, обычной простуде и сезонном гриппе.

● Ванны и компрессы с этим растением способствуют заживлению фурункулов и язв, устраняют высыпания при некоторых дерматитах, стимулируют рост ногтей и волос.

● Чаи, отвары с репешком снижают давление, повышают эластичность сосудистых стенок.

● Репешок обыкновенный прекрасно успокаивает, снимает воспаления в суставах.

● Если у вас мигрень, приступ невралгии, ревматизм или остеохондроз, помогут травяные сборы с ним и репешковое масло.

Ингаляция вместо капель

Столько раз слышала страшные истории о том, как разные капли от насморка ухудшают состояние здоровья! Начинаешь их закапывать, чтобы нос дышал, а в результате привыкаешь настолько, что становишься зависимым от лекарств.

Знаю, как справиться с насморком без подобных опасений. Есть старинный рецепт, по которому люди лечились вполне успешно.

Измельчите в кофемолке сухую траву душицы обыкновенной, чтобы получился мельчайший порошок. Ссыпьте его в стеклянную бутылочку из-под аптечной настойки (обычно она из темного стекла, объем 40 мл). Периодически нюхайте этот порошок, предварительно встряхнув бутылочку.

Вот самый безвредный способ прочистить не только нос, но и все органы дыхания.

Юрий Веденяпин, г. Миасс

Глазная вода из укропа

Моя бабушка до сих пор без очков вдевает нитку в иголку, в отличие от меня. Когда я ей пожаловалась, что к вечеру глаза очень устают и краснеют, она подсказала, как себе помочь. Оказывается, самую безвредную глазную воду можно приготовить дома, на собственной кухне, из укропа.

Сушеный укроп сначала надо растереть в порошок, затем 1/2 ст. л. этого порошка залить 1 стаканом воды, довести до кипения и подержать на самом малом огне 5 минут. Тщательно процедить и промывать отваром глаза утром и вечером, а если есть возможность, то и днем.

Если вы не торопитесь, можете попробовать и ванночки из свежего укропа. Они действуют еще лучше. Горсть травы надо залить водой, довести до кипения в миске и выключить огонь. Накрыться полотенцем и наклониться над миской с открытыми глазами. Температура должна быть комфортной для них.

Марина Переверзева, г. Тюмень

Дягиль против застарелого кашля

Бывает, что причина сильного кашля устранена, однако он остается надолго. Чем же лечиться?

Однажды я сильно болел острым бронхитом. Вроде вылечился быстро, но от кашля избавиться не мог больше месяца. Правда, до болезни много курил, но в период лечения пришлось бросить – не до курения уже было. Старый приятель посоветовал пить отвар из корней дягиля. Он и сам так лечился. Я купил дягиль в аптеке и начал принимать. Довольно быстро избавился от кашля и, как мне кажется, очистил легкие, бронхи от накопившейся никотиновой «накипи».

Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченных корней дягиля, довести до кипения и убавить огонь до минимального. Прокипятить 30 минут, процедить и выпить утром натощак половину стакана. Лечиться 10-12 дней, затем сделать перерыв – и можно повторить курс.

А.Н. Зубков, г. Курган

Укрепляем десны

Когда у меня начали кровоточить десны, я запаниковал: «А вдруг это пародонтоз?» Но врач успокоил, сказал, что просто десны ослабли и надо их немного укрепить. Помимо полосканий отваром дубовой коры, он посоветовал активно использовать настои тысячелистника и календулы. А еще порекомендовал применять спиртовую настойку из аира и прополиса.

Взять 4 ст. л. сухих корней аира, залить их 0,5 л водки, настаивать в течение двух недель. Одновременно в другой посуде залить 2 ст. л. измельченного прополиса также 0,5 л водки и настаивать в течение двух недель, после чего профильтровать. Для полосканий надо 1 ч. л. настойки прополиса смешать с 2 ч. л. настойки аира, добавить 2/3 стакана кипяченой воды и потом полученной смесью полоскать рот несколько минут.

Игорь Жуков, г. Владимир

Настурция – любимый цветок

С возрастом волосы редеют, теряют блеск, становятся безжизненными. Но есть рецепт, который помогает приостановить печальные изменения.

Кого ни спрошу, никто не знает, что так просто можно восстановить былую красоту волос. Понадобится красивейший цветок – настурция. Ее часто выращивают дачники для декора.

Возьмите 20 г листьев и цветков настурции, залейте 1 л воды и прокипятите на умеренном огне минут 5-7. Дайте остыть и процедите, отжав сырье. Вымойте голову, слегка подсушите волосы и мягкими движениями пальцев вотрите отвар в кожу головы. Подержите 10 минут, затем ополосните все волосы отваром и промокните полотенцем. Повторяйте после каждого мытья головы, но не реже 3 раз в неделю. Через месяц можете использовать отвар 1 раз в неделю.

Екатерина Бурмистрова, г. Тула

Омела «почистит» сосуды

Расскажу, как можно надолго отодвинуть старение сосудов, облегчить работу сердца и привести артериальное давление в норму. Для этого нужна омела белая.

Растение расширяет сосуды, понижая давление, а также помогает удалить из них неорганические соли.

Омелу надо высушить, истолочь в порошок, 1 ч. л. залить в термосе 1 стаканом кипятка и настаивать в течение ночи. Пить настой по 1-2 ст. л. за 20 минут до еды в течение 2-3 месяцев.

Это полезно всем, кому за 40 лет. Снадобье благотворно действует и на нервную систему. Средства из омелы успокаивают, снижают возбудимость, тревожность. Они помогают при судорожных припадках, головокружениях, головных болях, невралгии.

Г.С. Золотова, г. Саратов

Ольха – лекарство для кишечника

В наше время неполадки с кишечником – не редкость. Ведь мы мало двигаемся и питаемся рафинированными продуктами, в которых нет клетчатки.

А потом идем к врачу, и обнаруживается какое-нибудь заболевание, например язвенный колит.

Так случилось со мной. Пришлось долгие месяцы лечиться, менять пищевые привычки, пересматривать весь уклад жизни. В качестве вспомогательного средства я использовала шишки ольхи, собранные осенью:

1 ст. л. сырья залить 1 стаканом кипятка и настоять 2 часа. Принимать процеженный настой по 1/3 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

Ольха содержит танин – вяжущее вещество. Это позволяет использовать ее шишечки и в качестве кровоостанавливающего средства.

М.В. Лопатина, г. Нижний Новгород

Не боли, моя головушка…

Раньше чуть погода начинала меняться, так моя головушка буквально раскалывалась от боли, давление скакало. Вот такая была метеозависимость.

Думал-гадал, что бы такое предпринять, чтобы без лекарств справиться с этой зависимостью. Как утопающий хватается за соломинку, так и я ухватился за самомассаж.

Накупил и перечитал с десяток книг, выбрал для себя самые эффективные упражнения.

В те дни, когда происходят геомагнитное возмущение и прочие неприятные явления, я делаю самомассаж каждый час, а то и чаще. А в другие дни – утром, в обед и вечером.

Приемы очень простые – растирания, пощипывания, надавливания. Их осилит любой, но польза от них значительная. Они помогают мне контролировать перепады давления, а в случае его резкого повышения помогают эффективно снизить до нормальных показателей.

- Подушечками пальцев круговыми движениями (сначала по часовой стрелке, потом в обратном направлении) разминайте кожу головы от темени к вискам.
- Возьмите прядь волос и с силой потяните, пока не почувствуете легкую боль. Обработайте таким же образом всю голову.
- Барабаньте подушечками пальцев по всей волосистой части головы.
- Разотрите мочки ушей. Как известно, уши являются проекцией всех наших органов. Так вот, мочка – это проекция головы. Поэтому, когда мы массируем ухо от мочки вверх, мы как бы отгоняем лишнее напряжение от головы и ее сосудов.
- Подушечками сомкнутых пальцев без нажима поглаживайте в течение примерно 1 минуты боковые поверхности шеи от подчелюстной области к ключицам. Лучше при этом сидеть в удобном кресле, откинув голову и опустив плечи.
- Затем выполните надавливания подушечками средних пальцев по нижней части затылка – по линии, где заканчивается рост волос.
- Интенсивно разминайте и пощипывайте брови, оттягивая их.
- Проведите мысленно линию, которая соединяет наружный угол глаза и верхнюю часть ушной раковины. Подушечками пальцев (указательным, средним или безымянным) помассируйте точки, расположенные вдоль этой линии.
- Возьмите расческу, немного наклоните корпус и голову, начните причесываться «против шерсти».
- Растопырьте пальцы обеих рук, выполните сильные надавливания подушечками пальцев рук на затылок, макушку головы.
- Большим и указательным пальцами левой руки обхватите мизинец правой руки, массируйте среднюю фалангу в течение 2 минут.
- Вытяните вперед четыре пальца правой руки и максимально отведите в сторону большой палец, а затем точку у основания указательного и большого пальцев массируйте любым пальцем левой руки.

Э.И. Свириденко, г. Орел

Помогите своим глазам

У меня в последнее время глаза очень уставали от работы за компьютером – появлялась резь, я начинала часто моргать. Это очень неприятно. Нашла комплекс упражнений для глаз, взяла его на вооружение. Выполняла я не все задания, а лишь некоторые – те, что больше пришлись по душе. В результате удалось не только от переутомления глаз избавиться, но и приостановить развитие близорукости.

1 Делая глубокий вдох, сильно зажмурьте глаза. Замрите в таком состоянии на 2 секунды, после чего выдохните, широко раскрыв глаза. Выполните это упражнение 4-5 раз.

2 Закройте глаза. Расслабьте мышцы лица и начинайте вращать глазами. Выполните по 10 вращений по часовой стрелке и против нее.

3 Теперь выполните те же самые вращения, только с открытыми глазами.

4 Не поворачивая головы, подвигайте глазами по горизонтали – вправо-влево и по вертикали – вверх-вниз.

5 Поморгайте глазами, интенсивно сжимая и разжимая веки.

6 Вытяните руку перед лицом и смотрите на большой палец. Сначала в течение 5 секунд смотрите двумя глазами, затем один глаз на 5 секунд закройте, затем опять смотрите двумя, потом закройте другой глаз.

7 Подойдите к окну, смотрите через него некоторое время (примерно 8 секунд) на отдаленный предмет, после чего переведите взгляд на близкий предмет, находящийся в комнате (цветок, подоконник). Выполните 10 раз.

8 Встаньте в угол и, не поворачивая головы, переведите взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, а из левого верхнего – в правый нижний. Повторите 30 раз.

Е.И. Усакова, г. Железнодорожный

«Рисуйте» цифры

Для того, чтобы кишечник работал исправно, я каждое утро делаю зарядку для пресса. Она включает всего три упражнения. Но благодаря им произошли приятные перемены – я больше не принимаю слабительные препараты, а ведь раньше без них не обходилась – вот до какой степени обленился мой кишечник! Есть и еще один приятный момент – мышцы живота стали подтянутыми, исчезли жировые складки.

- Я ложусь на спину. Поднимаю обе ноги вверх и как будто бы «рисую» стопами на потолке цифры от 0 до 25. И стараюсь «рисовать» их большими, чтобы ноги делали амплитудные движения, заставляющие напрягаться мышцы пресса.
- Затем, после небольшого отдыха, я имитирую езду на велосипеде – кручу воображаемые педали.
- После небольшой передышки секунд в 10 повторяю первое упражнение, но усложнив его: при «рисовании» ноги поднимаю не строго вверх, а под углом 45°.
- Сделав очередную паузу, приступаю к выполнению следующего упражнения. Лежа на полу, сгибаю ноги (стопы упираются в пол) и начинаю двигать коленями вправо-влево, т.е. как бы «рисовать» различные цифры в воздухе.

Иногда для разнообразия я «рисую» в воздухе не цифры, а буквы. Лечебный эффект – тот же.

И.И. Добачко , г. Ейск

Помощь уставшим глазам

Когда от напряженной работы за компьютером или после длительного чтения начинают побаливать и слезиться глаза, выручают несложные упражнения. Они помогают глазным мышцам расслабиться и возвращают ясность взору.

1. Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2-3 секунды, потом быстро выдохните, широко раскрыв на выдохе глаза. Повторите 5 раз.

2. Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями – от носа к вискам.

3. Закройте глаза, расслабьте брови. Вращайте глазами слева направо и справа налево. Повторите 10 раз.

4. Поставьте большой палец руки на расстоянии 25-30 см от глаз, смотрите двумя глазами на кончик пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторите 10 раз.

5. Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их, и 10 раз быстро и легко моргните. Закройте глаза и отдохните, сделав 2-3 глубоких вдоха. Повторите 3-5 раз.

Светлана Рязнова, Пензенская обл.

Самый полезный кофе

Я храню в морозильной камере изрядный запас «пищи богов» – именно так называли хурму древние целители. Для здоровья полезна не только сладкая мякоть, но даже косточки! Они обладают сильным тонизирующим действием, повышают работоспособность, причем, в отличие от кофе, успокаивают нервную систему.

Из них можно приготовить бодрящий напиток, который наверняка порадует гипертоников и сердечников, которым противопоказан кофеин.

Косточки хурмы подсушивают на сковороде или в духовке на слабом огне. Затем перемалывают в кофемолке. Варить напиток нужно в джезве или кофеварке, как обычный кофе, придерживаясь стандартной нормы: 1-2 ч. л. на чашку воды.

А.Г. Иванова, Калужская обл.

Возвращаем голос

Проще всего вылечить больное горло, когда болезнь только-только заявила о себе легким першением. Но даже если время упущено и воспаление захватило голосовые связки, отчаиваться не стоит. От охриплости хорошо помогает вкусная домашняя микстура.

Отварить 1/2 сакана изюма в 1 стакане воды, добавить 1 ст. л. сока репчатого лука. Выпить отвар на ночь или принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Наталья Чурова, Новосибирская обл.

Огуречное лекарство

Совсем скоро придет пора собирать урожай и готовить грядки к зиме. Я хочу посоветовать огородникам не выбрасывать пожелтевшую огуречную ботву, а использовать ее для приготовления снадобья для укрепления женского здоровья.

Осенью, когда огуречная ботва (листья) высыхает, собираю ее и измельчаю. Если же ботва зеленая, то сначала досушиваю в сухом и теплом месте. 1 ст. л. сырья заливаю 0,6 л воды и варю в течение нескольких минут, затем настаиваю пару часов и процеживаю. Разливаю в 3 стакана по 200 мл. Этого хватает мне на 3 дня. Принимаю по 1 ст. л. отвара в течение дня каждый час.

После трехдневного курса делаю паузу на месяц. Лечение отваром ботвы провожу 4 месяца. Это очень эффективный и действенный способ борьбы с маточными кровотечениями и климаксом.

Л.Д. Осинцева, Саратовская обл.

Кожа любит рыбий жир

Если регулярно пить рыбий жир, то можно заметно улучшить свое самочувствие. Он борется с депрессией и чувством тревоги, снижает артериальное давление, помогает при сухости кожи, снижает риск хронических заболеваний, болезней сердца, артрита и даже рака! Самое интересное, что рыбий жир проявляет свои лечебные свойства не только при приеме внутрь. Мне он помог справиться с псориазом.

Для лечения язв и зудящих бляшек необходимо проколоть 2-3 капсулы и выдавить их содержимое в небольшое чистое блюдце. Маслянистую жидкость распределить тонким слоем по больному участку. Через 45 минут нужно аккуратно удалить остатки жира с помощью стерильного тампона из ваты или бинта, смоченного теплой кипяченой водой.

Такую процедуру необходимо проводить раз в день до полного выздоровления.

Валентина Пронина, Калужская обл.

Вместо обезболивающего

Боль терпеть нельзя, это известно всем. И особенно если это боль в сердце! Но что предпринять, если под рукой нет лекарства? В этом случае помогут следующие действия.

Главное – не волноваться. Лягте на кровать, постарайтесь успокоиться.

Поднимите сначала одну ногу, потом другую. Подвигайте руками. Резких движений не делайте. Затем разотрите живот, грудь, бока. Поставьте ногу на ногу, потрите их друг о друга. Вы почувствуете, как по конечностям побежит тепло, ступни согреются. Отдохните 5-10 минут. Продолжайте растирать ноги друг о друга. Думайте о том, как кровь растекается по всем сосудам, и сердцу станет легче, боль прекратится.

А еще призовите на помощь диафрагму, ведь она работает с сердцем в одной упряжке. Коснитесь подбородком груди, вдохните и задержите дыхание. Чуть согните ноги в коленях, начинайте медленно втягивать живот (на три счета). Затем так же медленно выдохните, расслабьте живот. Проделайте это 30 раз.

Евгения Ульяшина, г. Озерск

Елки-иголки

Чем ближе осень, тем сложнее мне сохранять бодрость и высокую работоспособность на протяжении всего дня. Приходится искать всевозможные способы борьбы с апатией и упадком сил.

В числе прочего я стараюсь забыть про кофе и крепкий чай и готовлю особый тонизирующий напиток – из хвои. Вот его рецепт.

Залить 200 г иголок (хвои сосны) 2 л воды и кипятить 7-8 минут. Накрыть крышкой и дать настояться, остудить до теплого состояния.

Затем добавить 1-2 ст. л. натурального меда и лимонный сок по вкусу (примерно из половины плода). Все хорошо перемешать, украсить листиками мяты.

Этот напиток отлично бодрит, а благодаря содержащемуся в нем витамину С дарит силы, энергию и укрепляет иммунитет, что очень важно в преддверии сезона простуд.

Людмила Севохина, г. Макарьев

Не ходим, а порхаем!

Ноги болят не только у бабушек. Модная обувь, напряженный рабочий график… По вечерам – отечность, вздутые вены, тяжесть в ногах.

● План такой: приходим домой, снимаем тесную обувь и колготки и уделяем ногам всего 20-30 минут. Смочите ткань или полотенце в теплой воде с уксусом, оберните ноги, подержите несколько минут, пока ткань не остынет.

● Также для ножной ванночки можно использовать эфирные масла (горчичное, лаванды, мяты перечной и сандалового дерева) или их смеси: например, «коктейль» из масла мяты перечной, масла эвкалипта и масла лимона.

● А закрепят эффект лечебные чаи. В 1 стакане воды прокипятите 1 ст. л. семян аниса. Остудите и пейте 2-3 раза в день. В 0,5 л воды прокипятите 6-8 листьев петрушки, пейте 3-4 раза в день.

Нина Мусина, г. Малмыж

Здоровый сон – это здорово!

Бывает, за день так умаешься, что даже долгожданный отдых не в радость. Физическое и эмоциональное переутомление приводят к бессоннице.

Секреты, о которых я хочу рассказать, способны довольно быстро навеять приятные сновидения.

Медленно, через соломинку потягивайте стакан теплого молока с разведенной в нем 1 ст. л. меда. Монотонно посасывающие движения помогают уснуть сном младенца.

Примите ванну с отваром из липового цвета, ромашки, календулы, череды, мяты. Или с несколькими каплями масла мелиссы или лаванды. Температура воды не должна быть выше 37°, иначе ванна вас взбодрит.

Выпейте чай из ромашки, шиповника, перечной мяты. Или в холодной воде разведите по 4-5 капель спиртовых настоек мяты, пустырника, валерианы. Прикройте глаза полоской сиреневой ткани – этот цвет навевает сон. Помассируйте точки сна в середине мочки ушей.

М.И. Турина, г. Омск

Целительница осина

Тот, кому приходилось сталкиваться с циститом, знает, насколько это неприятное заболевание. Оно доставляет серьезный дискомфорт и к тому же частенько переходит в хроническую форму. А тяжелее всего приходится аллергикам, к числу которых я отношусь. Я не переношу большинство антибиотиков, так что приходится в лечении воспаления мочевого пузыря полагаться на народную медицину. Моя первая помощница – осина. Вот пара проверенных рецептов, которые быстро ставят на ноги.

● Взять в равных пропорциях кору и почки осины, измельчить, перемешать. 4 ст. л. смеси залить стаканом кипятка. Кипятить в течение 10 минут, затем полчаса настаивать, укутав. Процедить и принимать по 2 ст. л. 3 раза в день. Кору осины можно заменить сушеными листьями.

● Почки осины настаивать неделю на водке или на 70%-ном спирте (в соотношении 1:10). Готовую настойку процедить и принимать при остром цистите по 30 капель 3 раза в день.

Мария Ростова, Новгородская обл.

НОВИНКА КОМПАНИИ НАСТОЙКА МАНЬЧЖУРСКОГО ОРЕХА С ДОБАВЛЕНИЕМ НАТУРАЛЬНОГО МЕДА

Как известно, этот плод является уникальным по своей сути. Специалисты утверждают, что именно маньчжурский орех входит в группу натуральных антибиотиков. Плоды данного дерева можно использовать для приготовления различных видов настоек. Наша компания постоянно шагает вперед и на сегодняшний день предлагает концептуально новый фитокурс для оздоровления и поддержания организма в целом.

Плоды данного растения обладают болеутоляющим, антигрибковым, ранозаживляющим, рассасывающим, противогельминтным действиями.

Издавна настой использовался для очистки организма от паразитов (так как они провоцируют развитие самых страшных заболеваний в организме человека, в том числе и онкологических).

Настойка маньчжурского ореха обладает ярко выраженным рассасывающим эффектом, нормализует работу ЖКТ, восстанавливает микро- и макрофлору, заживляет слизистую желудка, нормализует кислотность. Недозревшие плоды ореха содержат большое количество йода, естественно при приеме данной настойки можно преодолеть йододефицит в организме человека.

Приготовить настойку в домашних условиях можно, но не нужно забывать о технологическом процессе, который довольно тяжелый и требует определенных знаний.

Настой маньчжурского ореха назначается как общеукрепляющее средство. Настой помогает справиться со всеми видами паразитов.

ВЫТЯЖКА ЧЕРНИКИ ОБЫКНОВЕННОЙ

СПИРТОВОЙ НАСТОЙ ИЗ ПОБЕГОВ, ЯГОД, ЛИСТЬЕВ КУСТАРНИКА

Химический состав ягод разнообразен. Огромное число полезных веществ: витаминов, минералов, биофлавоноидов, а также низкая калорийность делают чернику привлекательной не только для сторонников здорового питания, но и для худеющих. Применение плодов, побегов, листьев данного растения в лечебно-профилактических целях обусловлено богатым набором дубильных веществ, фруктовых кислот, витамина С, каротина, витаминов группы В, калия, магния, фосфора, железа. Кроме того, в составе черники содержатся растительные полифенолы (антоцианы, пектины, катехины, кумарины, таннины), которые и делают данное растение пригодным для коррекции падение зрения без особых причин. Черника помогает избавиться от ощущение песка в глазах, заболеваний, связанных с патологией крови, снижает проявление цинги, снимает геморроидальное кровотечение, помогает справиться с пиелонефритом. Кроме того, черника является мощным антиокислителем, предохраняющим организм от влияния свободных радикалов.

Наибольшую популярность черника получила в связи со способностью улучшать зрение (особенно сумеречное), причина – «насыщение» глаз каротиноидами, улучшение кровоснабжения сетчатки, снятие воспалений и устранение аллергии.

690005, г. Владивосток, Приморский край, ул. Луговая, дом 21«А», офис 488, ООО «ЗЕЛЕНЫЕ ЛИСТЬЯ ПЛЮС»

Телефоны: **8 (423) 201-20-71, 8 (423) 201-20-31**

Сотовые номера: **8-924-333-54-44, 8-914-077-65-39**

Сайт компании: **www.dvtrava.ru**

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.

Реклама

Лето дает нам шанс быть счастливыми

Только сейчас, когда миновало 2 года с начала моего эксперимента по преображению, могу абсолютно уверенно заявить: худым и здоровым способен стать каждый, если действительно этого захочет.

Но обо всем по порядку. Еще 2 года назад я страдал от одышки, болей в суставах, перепадов давления, расстройств пищеварения и проблем в семейной жизни. Тогда мне было около 50 лет. Рост – 180 см, а вес – почти 120 кг. И сам уже понимал, что похудеть жизненно необходимо, если хочу быть здоровым. Иначе никак не справиться с такими болячками.

Кто будет спорить, что ожирение представляет собой колоссальную угрозу здоровью и уменьшает продолжительность жизни! Если вы страдаете от него, тратите больше усилий на дыхание. Ведь ваше сердце вынуждено выполнять более тяжелую работу, чтобы толкать кровь к легким и ко всем органам. Такая непомерная нагрузка может стать причиной того, что сердце увеличится в размерах. В результате подскочит артериальное давление и возникнет аритмия. У людей, страдающих ожирением, еще и повышенный уровень холестерина в крови, что приводит к развитию атеросклероза. Просветы сосудов сужаются из-за формирования бляшек на их стенках. Можно продолжать список негативных последствий, но я хочу рассказать, как с этим проклятием справиться.

Начинать надо немедленно – сразу же отказаться от той еды, которая приводит к ожирению. Все знают, что это: быстрые углеводы, сахар, жир. Хорошо бы обратиться к диетологу, а вообще, сейчас все можно найти если не в Интернете, так в книжном магазине. Летом легко питаться разными салатами. Если нет сил жить без мяса, можно заменить его рыбой, яйцами, но следить за размерами порций. Я начал с того, что поменял привычную тарелку на вдвое меньшую. Одним словом, рот пришлось закрыть. Потом перешел в основном на овощи. Огурцы для меня – самый лучший продукт для разгрузки. Как раз их можно есть, сколько хочешь, и не толстеть, более того – еще и очищать организм. Помогли и народные средства.

- Чтобы умерить аппетит, надо смешать листья: 8 частей – ежевики, по 1 части – березы и мать-и-мачехи. Настой готовить в пропорции 1:20. Принимать по 1 стакану 2 раза в день утром и перед обедом ежедневно 3-4 недели подряд. После этого сделать перерыв на 1-2 недели, и можно повторить.
- Для очищения всего организма хорошо периодически принимать такой сбор: цветки бузины черной, ромашки аптечной и липы, плоды фенхеля и листья мяты перечной – поровну. Поместить смесь в эмалированную посуду, залить кипятком в соотношении 1:20 (на 1 часть сырья – 20 частей воды), закрыть крышкой и поставить на водяную баню на 15 минут. Процедить и пить по 1 стакану 2-3 раза в день в течение примерно 2 месяцев.
- И конечно – физические нагрузки. Их должно быть много, причем каждый день. Чем больше, тем лучше, но не сразу, а постепенно.

Вывод: худеть летом легко. Есть хочется меньше, чем в холодное время года. И под руками много овощей, фруктов, арбузов с дынями, которые вполне годятся для однодневных разгрузок. Летом и двигаться легче, есть возможность бегать по лесу и плавать в речке, озере. А первый успех окрыляет – известный факт. Таким образом, за 2 года я сбросил ненавистные 40 кг. Счастлив безмерно и здоров, конечно.

Василий Сурков, г. Екатеринбург

Разгрузочный день для сосудов

Одна из проблем, с которой сталкиваются почти все больные атеросклерозом, – это лишний вес. Не все верят в то, что настойчиво повторяют врачи: стоит похудеть до нормы, и холестерин тоже снизится до нормы. Но во многих случаях это действительно так. Только резко переходить на голодание не стоит. Подберите для себя хорошую диету или воспользуйтесь моим способом. 6 дней в неделю я ем разные продукты, ограничиваю себя только в жирном мясе, масле, сметане. А 1 раз в неделю устраиваю разгрузочный день, благодаря чему и худею, и сосуды лечу.

Примерное меню этого дня такое:

- **1-й завтрак:** обезжиренный творог, чай.
- **2-й завтрак:** яблоко или другой фрукт.
- **Обед:** суп из овощей.
- **Полдник:** компот с сухофруктами или нежирный кефир.
- **Ужин:** легкий салат, рыба отварная, чай.

Валерия Никудрева, г. Петрозаводск

Успокоит мерцание звезд

Я живу на окраине города в частном доме, рядом нет ярких огней многоэтажек, и ночью очень темно.

Поужинав, выпиваю успокоительный чай с душицей и ромашкой.

После чего не включаю телевизор или утыкаюсь в книгу, а выхожу в сад, сажусь в кресло и начинаю смотреть в звездное небо.

От созерцания звезд и неба расслабляются и отдыхают глаза, нервы успокаиваются, начинает клонить в сон.

Потом иду в кровать, засыпаю и вижу красивые сны. А поутру встаю отдохнувшей и готовой к новому напряженному дню.

Если на улице облачно или идет дождь, все равно выхожу на крыльцо и смотрю в небо, на капли дождя и темные кроны деревьев. Все равно успокаивает лучше, чем самые разрекламированные таблетки.

После того как завела этот ритуал, стала очень спокойной и устойчивой к стрессам, хотя раньше нервничала по любому поводу.

А. Авдеенко, г. Краснодар

Что делать с фурункулом?

Мой рецепт годится только для тех случаев, когда фурункул рядовой, нагноение не вызывает опасений, нет озноба и сильной боли. Иначе надо бежать к хирургу. Летом на даче всякое может случиться, и от фурункулов никто не застрахован. Поможет соль, вернее, горячая солевая ванночка.

Приготовьте крепкий раствор: 4-5 ст. л. поваренной соли на 1 л кипящей воды. Когда остынет до 35-40°, опустите в него больную часть тела на 15-20 минут. Подливайте кипяток, чтобы вода не остывала. После припарки наложите гипертоническую повязку. Это медицинское название раствора поваренной соли (5 или 10%).

Раствор для гипертонической повязки тот же, что и для горячей ванночки. Готовить его отдельно не требуется. Перед тем как сделать ванночку, отлейте немного раствора в чистую посуду. Удобнее всего использовать для повязки марлевую салфетку. Обмакнув ее в раствор, слегка отожмите и прибинтуйте не слишком туго к больному месту на всю ночь. В 90 из 100 случаев данной процедуры оказывается достаточно, чтобы организм справился с угрозой нагноения.

В.И. Конюхова, г. Уфа

Измените образ мысли

Правду говорят: даже незаразную болезнь можно получить от другого человека, если перенять его образ жизни или образ мысли. Я это сама испытала, когда ежедневно общалась со своеобразной женщиной, с которой мы делили один рабочий кабинет. Сначала меня веселила ее манера делать язвительные замечания. Потом я стала ловить себя на мысли, что сама критически осматриваю всех, кто входит в наш кабинет или встречается мне в коридоре. Чуть ли не соревнуясь в том, кто придумает более смешную колкость, мы быстро подружились с этой сотрудницей.

Однажды она между делом упомянула, что у нее язва желудка. А через какое-то время и у меня появились симптомы со стороны желудка. Вроде все не слишком серьезное: то боль, то какое-то урчание в животе. Но я призадумалась и вспомнила о язве своей язвительной знакомой, уж простите меня за тавтологию, но тут она очень уместна. Думаю, что это как раз тот случай, когда психологическая черта отразилась в теле как соответствующая болезнь.

С того момента я решила, что впредь буду дружелюбнее относиться к окружающим и уже не буду подшучивать над чужими недостатками. По счастливому совпадению буквально через месяц меня перевели в другой офис на другом конце города. Так что меня уже не провоцировал на колкости «дурной пример» сотрудницы. Кстати, и желудок меня перестал беспокоить. Видимо, мне удалось остановить болезнь, которая собиралась развиться.

Людмила Александровна Шнайкова, г. Волгоград

Как очистить легкие

Периодически полезно очищать органы дыхания от скопившейся слизи. Причем неважно, курите вы или нет. Отложения все равно имеются. Вот что делаю я раз в год.

● Беру 150 г корней хрена и 2-3 лимона, пропускаю через мясорубку и ем по 1 ч. л. натощак, добавив немного меда, 2 раза в день. Рецепт помогает избавиться от слизи. Средство особенно эффективно, если через 1 час после его приема выпить смесь соков редьки и моркови.

● Еще 2 раза в неделю пью такой чай: 2 ст. л. сухого тимьяна заливаю 1,5 л кипятка и даю настояться в течение 10-15 минут. Иногда добавляю мед. После каждого курса чувствую себя очень легко.

С.П. Томилин, г. Омск

Не запускайте аднексит!

Воспаление придатков ни в коем случае нельзя оставлять без тщательного лечения. Иначе можно не только всю жизнь страдать от болей. Последствия бывают очень тяжелые, вплоть до бесплодия.

Мне очень помогли дополнительные средства, которые я использовала после лечения, назначенного врачом.

● Во-первых, спринцевания таким составом: по 1 части измельченной травы чистотела и ромашки аптечной; 2 части череды; по 3 части душицы лекарственной и березовых почек. Залить 150 г сбора 3 л кипятка и настаивать ночь в закрытой посуде. Тщательно процедить и лечиться ежедневно в течение 2 недель.

● Во-вторых, перед сном полезно принимать по 20 минут теплые ванны с отваром лавровых листьев: 20 г на 1 л воды.

М. Калюжная, г. Омск

Мой метод лечения простатита

Испытал на себе народный метод лечения простатита настойками красного корня и кожуры конских каштанов.

Применять эти средства следует по очереди, по схеме.

● Настойка красного корня: 100 г сухого измельченного сырья залить 1 л водки и настаивать в темном месте при комнатной температуре 2 недели, периодически встряхивая. Процедить и долить чистой кипяченой воды до первоначального объема. Пить настойку по 1 ч. л., смешивая с 1/4 стакана теплой воды, 2 раза в день натощак. Есть после этого можно не раньше, чем через 30 минут. Курс лечения – 25 дней. Потом сделать перерыв на 5 дней.

● Во время перерыва в течение 5 дней как вспомогательное средство пить настойку конского каштана: 25 г кожуры плодов залить 250 мл водки. Затем готовить и принимать так же, как указано в первом рецепте.

Курсы надо повторять, пока не закончатся обе настойки.

В.А. Ермаков, г. Нижний Тагил

Когда шее мучительно больно

Шея у меня болела и раньше – с остеохондрозом знакома не понаслышке. Но в тот раз сидела в гостях у окна, и меня сильно продуло. Боль была другая – с одной стороны шеи. Отдавала куда-то под лопатку. Врач поставил диагноз миозит, воспаление шейных мышц. Объяснил, что основная задача лечения – унять боль, снять воспаление, уменьшить отек в мышцах. Я решила попробовать решить поставленные задачи без лекарств.

● В первые 2-3 дня шее необходимы покой и тепло. Поэтому старалась как можно меньше двигаться. Достала свой любимый шарф из верблюжьей шерсти, обмотала им шею и лежала. Кроме того, дважды в день делала компрессы с лавровым маслом. Добавляла 10 капель в 1 л теплой воды, смачивала в растворе полотенце, скручивала жгутом и прикладывала к шее. Удивительно, но уже через 20 минут боль стихала.

● Взяла у мамы магнитные шарики. Она купила их в аптеке, чтобы справляться с приступами остеохондроза. Я просила супруга дважды в день делать мне массаж. Он нащупывал точки, в которых боль была сильнее всего, и надавливал на них с помощью шариков. Больно, конечно. Но это и точечный массаж, и лечение магнитом, так что метод эффективный.

● Чтобы помочь организму справиться с воспалением, принимала настой лопуха. Заливала стаканом кипятка 1 ст. л. измельченных листьев, давала настояться 2 часа, процеживала и принимала по 1/3 стакана трижды в день после еды.

● Через пару дней, когда боль уменьшилась, пошла в медицинский центр по соседству с домом на сеанс гирудотерапии. Дело в том, что пиявки – одно из лучших народных средств от воспалений, в том числе и мышечных. Они снимают отечность, стимулируют кровоток и обменные процессы. Прошла всего 5 сеансов, и уже через неделю от боли в шее осталось только воспоминание.

Евгения Котова, г. Красноярск

Если вы смогли справиться с каким-либо недугом, пишите нам: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

внимание, подписка!

Дорогие друзья!

С 1-го сентября начинается подписка на первое полугодие 2018 года. Вы можете подписаться в любом почтовом отделении.

В наше время, когда все дорожает, важно, что цена на подписку останется прежней, а в розницу может увеличиться.

Подписной индекс в «Каталоге российской прессы» – 44192

Почта России Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету / ~~журнал~~ 44192 (индекс издания)

«ЛЕЧЕБНИК» Количество комплектов

На 2018 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому

линия отреза

ПВ | место | литер

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА 44192

На газету / ~~журнал~~ «ЛЕЧЕБНИК» (наименование издания)

Стоимость: подписки руб. Количество комплектов

переадрес. руб.

На 2018 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(почтовый индекс) город, село, область, район, улица

дом | корпус | квартира (фамилия, И. О.)

Подпишитесь и не болейте!

Моя прекрасная Дача

Лучшие советы дачников и садоводов

Читайте в №16:

- Картофель: расстановка клубней
- Второе дыхание огуречника
- Земляника растет… на дорожках!
- Томаты с «двухэтажными» корешками
- Как вырастить богатырскую капусту?

И обязательно прочитайте статью **«Покров в сентябре»!**

На целых 16 страниц толще!

Читайте, выписывайте, и вы всегда будете с урожаем!

«Пенсионер» – жизнь только начинается!

Новая полезная газета-помощница «Лечебные письма. Пенсионер» станет вашим верным и надежным другом.
Толково и доступно обо всем: советы психолога, льготы, ЖКХ, экономия, здоровье, кулинария и многое другое.

Льготный подписной индекс по «Каталогу российской прессы»: 83000

Спасибо, что вы с нами!